كرة القدم

تعليم

و تدريب

تأليف

أ.د عادل تركي حسن　　　　　　　أ.م.د سلام جبار صاحب



إلى ...... أساتذتنا الأفاضل

إلى .... مدربي كرة القدم الأعزاء

إلى .... جمهورنا الرياضي الكريم

نهدي ثمرة جهدنا

المؤلفان

المحتويات

النقاط التي يجب التركيز عليها عند الدفاع................

أين يتواجد المدافعون في طريقة (١ - ٣ - ٤ - ٢) ....

الدفاع الفرقي..

الدفاع ضد الضربات الثابتة...........................

الدفاع ضد الضربات الحرة............................

الدفاع ضد الضربات الركنية..........................

أين يقف المدافعون عند الضربات الركنية....................

الدفاع ضد الرميات الجانبية في الثلث الدفاعي..............

مجموعة من التمارين لتدريب اللاعبين على الدفاع...........

الخطط الهجومية.......................................

خلق الفراغ..

إسناد الهجوم...

العمق في الهجوم.......................................

توسيع جبهة الهجوم....................................

الزيادة العددية في منطقة وجود الكرة.....................

بسم الله الرحمن الرحيم

وبه نستعين وعليه نتوكل وعلى الله فليتوكل المتوكلون

اللهم اكتب لنا ولمن يقرا كتابنا هذا و يعتمده في منهجه التعليمي والتدريبي في الدنيا حسنة وفي الآخرة حسنة يا رب العالمين .

لا شك في شعبية لعبة كرة القدم إذ إنها تشكل اللعبة الأولى في مستوى العالم من حيث عدد الممارسين والمشاهدين لها , وعلى الرغم من هذه الشعبية إلا إن المختص في شؤون هذه اللعبة يجد الكثير من الأخطاء السلوكية الفنية لدى ممارسيها وان هذه الأخطاء السلوكية جاءت بسبب التعلم الأولي لممارستها وخططها . وبما إن هذين المكونين(المهارات والخطط) يشكلان ركنان أساسيان في أداء لعبة كرة القدم إضافة إلى ركن اللياقة البدنية ولغرض تعليم الأداء المهاري والخططي ولتنوع هذه المهارات والخطط وكثرتها وإمكانية الإبداع فيها مع تغير مواقف اللعب يتطلب أن يكون تعليمها من الصغر وبشكل علمي سليم لان البناء الأولي السليم يساعد على رسم المسار الحركي للمهارات لدى المتعلمين ومع استمرارية التدريب تصل إلى مرحلة الثبات وعندما يكون هذا المسار صحيحا فان عملية تطويره تكون سهلة لدى المتعلم والمعلم . أما تعلم المهارة بشكل غير صحيح وثباتها لدى المتعلم تكون عملية التصحيح صعبة وتحتاج إلى وقت طويل وفي بعض الحالات لا يمكن تصحيحها . لذا فكر المؤلفان بوضع هذا المؤلف بين يدي المتعلم والمعلم وبأسلوب مبسط يمكن الرجوع إليه عند العمل مع المبتدئين

وكذلك بالنسبة للمتقدمين فإنهم يجدون في طياته ما يرسم لهم المسار السليم في عملية البناء الصحيح .

ومن مميزات هذا المؤلًف إضافة إلى اسلوبه السهل المشوق تعزيزه بكثرة التمارين المتنوعة والرسوم الموضحة لهذه التمارين مع إظهار الحالات الصحيحة والإشارة إلى الحالات الخاطئة لتجنبها . وكان ذلك من خلال فصوله الأربع , إذ اهتم الفصل الأول بالمهارات الأساسية لهذه الفعالية مع اختلاف أنواعها مع الإشكال التي تساعد المعلم والمتعلم في إتقان المهارات بشكل سليم وترشده على إمكانية تطوير الجانب المهاري من خلال تمارين اللعب .

أما الفصل الثاني فقد اهتم في تطوير أداء هذه المهارات من خلال التمارين الكثيرة والمنوعة والمعززة بالأشكال .أما الفصل الثالث فقد تطرق إلى تشكيلات اللعب مع مراحل تطورها من أشكالها البسيطة إلى أشكالها المعقدة في وقتنا الحالي مع الاعتماد على أشكال توضيحية لواجبات اللاعبين لتوضيح التشكيلات على اختلافها سواء أكانت الدفاعية منها أو الهجومية .

أما الفصل الرابع فقد عمل المؤلفان على توضيح اهم الخطط الفردية والجماعية سواء كانت دفاعية أم هجومية ويمكن اعتمادها من قبل المدربين كدليل عمل لتعليم اللاعبين هذه الخطط .

ومن الله التوفيق

المؤلفان

الفصل الأول

المهارات الأساسية بكرة القدم

قبل التعرف على المهارات الأساسية في كرة القدم لابد من التعرف على مفهوم المهارة ، وهل ما يطلق حديثا بمفهوم التكنيك هما مصطلحان منسجمان يعنيان مفهوما واحدا ، أم لكل مفردة منهما لها مدلولها الخاص

المهارة تعني القدرة على أداء الحركة في وضعيات مختلفة كما تعني الثبات والآلية أي القدرة على حل الواجب الحركي . وهذا يعني ان الحركة تؤدى بانسيابية وسهولة واقتصادية في العمل كونها استجابات حركية متناغمة تتم بايعازات عصبية إلى المجاميع العضلية الخاصة بالحركة . فهي (المهارة) تؤدى دون الانتباه الكامل لمجريات المحيط وفق برنامج حركي معد سلفا " فهي الدقة في الأداء عندما يلتقي المسار الحركي مع مسار الأداء بدون الانتباه الكامل لمجريات الأمور "

العوامل المؤثرة في المهارة

١. الشد العضلي بسبب التعب والإجهاد أو بسبب الضغوط النفسية

٢. عدم التوافق بين الإيعاز العصبي والعضلي .

٣. عدم الترابط والانسجام بين العضلات العاملة والمساعدة والمعاكسة .

٤. التفكير بتفاصيل الحركة أكثر مما ينبغي .

ولكل مهارة تكنيكها الدال عليها أي ان لها مسارا حركيا يميزها عن غيرها وهذا المسار تحكمه قوى ومؤثرات متعلقة بالسرعة والزوايا والتعجيل .... الخ .

مما تقدم يمكن القول ان المهارة تعني الدقة في الأداء في حين يعني التكنيك فن أداء المهارة وفقا للمسار الحركي لها .

والمهارة هي حركة أو مجموعة من الحركات تميز فعالية أو لعبة عن غيرها وهي مكونات لها (الفعالية ، اللعبة) في حين ان التكنيك هو المسار الحركي لهذه المهارة ، ولكي نوضح ما مر سابقا نسوق المثال التالي .

ضرب الكرة بالرأس هي مهارة من مهارات كرة القدم لها مسارها الحركي الخاص (تكنيكها) ، فقد يؤدي اللاعب هذه المهارة ولكن ليس وفق مسارها الحركي(النموذجي) لذا نقول ان هذا اللاعب قد أدى ضرب الكرة بالرأس ولكنه لم يؤدي المهارة بالتكنيك الصحيح ، من هنا يمكن القول ان المهارة أوسع من التكنيك والذي هو جزء منها . ولكي يصل المتعلم إلى الانسيابية والتوافق في الأداء وفق المسار الحركي (التكنيك) لابد ان يمر بمراحل ثلاث هي :-

أولا: الشكل الخام للحركة

وتعد هذه المرحلة أول المراحل في التعلم وتعتمد كثيرا على ما يقدمه المعلم والمدرب من ألفاظ وتعليمات وقرارات كثيرة ،

وبعد الأداء الأولي من المتعلم معتمدا على التصحيح (التغذية الراجعة) يبدأ بوضع اللمسات الأولى للحركة وتبدأ الخطوات الأولى لوضع البرنامج الحركي الخاص بها ويحاول المتعلم أداء الحركة ، ونظرا لكثرة الأسئلة التي تراود ذهن المتعلم حيث يكون محورها الأساس تحديد الهدف وهذه تعد المشكلة الأساسية التي يواجهها المتعلم ، لذا فان إجابات المعلم أو المدرب تكون من خلال الشرح والعرض والتوضيح واستخدام النماذج لأداء الحركة أو الصور أو العروض السيمية من خلال الأفلام ،ومن المهم جدا الانتباه إلى الخبرات المتراكمة لدا المتعلم ومن خلال ربط الحركة الجديدة بمهارات سابقة تم تعلمها تسهل كثيرا من عملية التعلم ، وهنا يبدأ المتعلم بمحاولاته الأولى بتطبيق الحركة ولكنه يبذل مجهودا كبيرا بسبب اشتراك مجاميع عضلية كثيرو ونلاحظ حركات مصاحبة لا يحتاجها الأداء الفعلي للحركة مما يؤدي إلى التصلب والتشنج وعدم الانسيابية في الأداء ، وهذه المرحلة تحتاج إلى الكثير من المقارنة بين ما يجب ان يتم وما تم فعلا ، وعن طريق التكرار والتصحيح يبدأ المتعلم باجتياز هذه المرحلة .

مميزات هذه المرحلة :

١. القوة المبذولة اكبر من القوة التي تحتاجها الحركة فعلا .
٢. ضعف في التوازن وصعوبة في الحركة .
٣. عدم النجاح في اداء الحركة لأحيان كثيرة .
٤. كثرة الحركات المصاحبة مما يؤدي إلى التعب .

٥. تؤدى الحركة في غير زمانها وخارج مجالها .

٦. ضعف في رد الفعل .

٧. عدم التطابق بين ما يجب ان يتم وما تم فعلا (عدم تطـــابق الحركة بين مسارها الحقيقي ومسارها الواقعي) .

ثانيا : مرحلة التصحيح والتحسين

بعد تكرار الأداء واعتمادا على التغذية الراجعة التي كسبها المتعلم يبدأ باستيعاب الحركة ووضع البرنامج الحركي الدقيق لها في الدماغ ومن ثم يعمل على تحسين الحركة وتصحيح مسارها من خلال الإيعاز العصبي السليم والاقتصاد بالقوة المبذولة ، وقد بدأ المتعلم محاولا استيعاب دقائق الحركة وفاصلها الزمني ومجالها الحركي ويبدأ بالتخلص من الحركات المصاحبة والزائدة بمعنى آخر يمكن القول ان المتعلم قد توصل فعلا إلى ما مطلوب أدائه بالضبط فيقوم بعزل الحركات غير الضرورية فيؤدي الحركة بانسيابية وتوازن ، فيدخل المتعلم وقد حُلت الكثير من المشاكل التي واجهها سابقا وتمت الإجابة عن الأسئلة التي كانت تراود ذهنه ، فتزداد ثقته بنفسه وبقدرته على أداء الحركة فيتطور الأداء بسرعة ويأخذ البرنامج الحركي المرسوم في الدماغ طريقه في التنفيذ ، ويقل الجهد البدني المبذول وبإمكان المتعلم استخدام التغذية الراجعة الذاتية في تصحيح الأخطاء وتعديل مسار الحركة

مميزات هذه المرحلة

١. انسجام أقسام الحركة .

٢. الحركة تكون انسيابية .

٣. تؤدى الحركة بزمانها ومجالها .

٤. ارتخاء في العضلات مع الاقتصار بالعمل على العضلات التي تحتاجها الحركة

٥. تأخر ظهور التعب .

٦. السيطرة على الخوف (ضبط النفس عند الأداء) .

٧. المقارنة بين ما تم وما يجب ان يتم والتفكير والمقارنة بين البرنامج الحركي المرسوم في الدماغ والحركة المؤداة مع القدرة على التصحيح والشعور بالخطأ عندما يكون الأداء غير جيد .

ثالثا: مرحلة أداء المهارة (الآلية):

عند تعريفنا للمهارة ذكرنا انها تعني دقة الأداء تحت ظروف متعددة ومتطلبات مختلفة ، وفي هذه المرحلة يكون المتعلم قد وصل إلى أداء المهارة من خلال معرفته بما يتطلبه الأداء مع ثبات البرنامج الحركي المرسوم في الدماغ وقدرة هذا البرنامج على التحول والاستجابة للاحتمالات الواردة للمتطلبات والظروف الصعبة ، بمعنى آخر فان متطلبات الأداء عند الرياح تختلف عنها في الجو الهادئ وهذه تختلف عندما يكون الجو ممطرا ، وعندما يكون هناك منافسا أو أكثر لكل هذه

الاحتمالات يكون البرنامج الحركي المرسوم في الــدماغ قــد وضع الحلول لها مما يمكن المتعلم من تنفيذها ، وهنـــا يكـــون مسار الحركة وزمانها يسيران وفقا لمتطلبات الحركة وكــذلك القوة المسلطة والإيعاز العصبي والجهد المبــذول ، كــل هــذا يساهم في أداء الحركة بشكلها النموذجي الصحيح ، وبعد هــذه المرحلة يفكر اللاعب بالإبداع ومحاولة اشتقاق مهارات أخرى من أصل المهارة التي تعلمها .

المهارات الأساسية في كرة القدم

المهارات الهجومية	المهارات المشتركة	المهارات الدفاعية
1.الدحرجة	1.الحجز	1.الوقفة الدفاعية
2.الإسناد	2.الخداع	2 الضغط ومهاجمة الكرة
3.المناولة	3.ضرب الكرة بالقدم والرأس	3. التغطية
4.استقبال الكرة	4.مهارات حارس المرمى	4.التشتيت
5.السيطرة على الكرة	5. المخاطبة	
6.الجري بالكرة	6.المكاتفة	
7.المراوغة		
8. التصويب		
9.احتلال الفراغ		

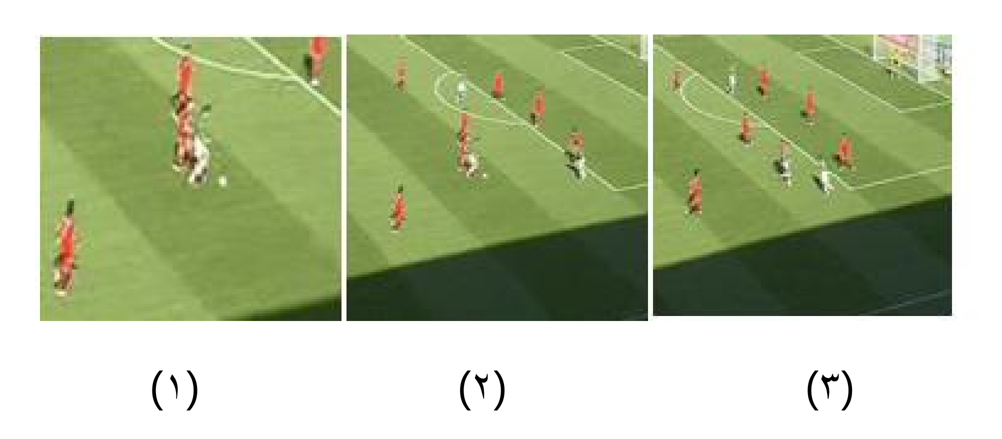
المهارات الهجومية:

هي جميع المهارات التي يؤديها اللاعبون عند استحواذهم على الكرة لبناء هجمة ضد مرمى الفريق المنافس لإحراز هدف وتشمل على :-

١.الدحرجة :-

وتعني قدرة اللاعب على التحرك والانتقال بالكرة من مكان إلى آخر في مناطق ضيقة بوجود خصم أو أكثر، ويتم التحرك أما بشكل مستقيم أو عرضي أو قطري وعلى شكل خطوات قصيرة وموزونة مع المحافظة على الكرة تحت السيطرة

وتستخدم هذه المهارة عندما يكون الزملاء تحت ضغط المنافسين ويتعذر على اللاعب الحائز للكرة إعطاء مناولة للزميل ، والدحرجة بحاجة إلى توافق عصبي عضلي عال واتزان كي ما تؤدى بانسيابية وارتخاء ، ولكي تتم الدحرجة بنجاح لابد من حماية الكرة من خلال وضع اللاعب لجسمه حاجزا بين الخصم والكرة . وكما مبين في الصور رقم (١) ، (٢) ، (٣) وتعد هذه المهارة من الوسائل الفردية المهمة



(١) (٢) (٣)

والتي يفترض ان تصب غايتها في مصلحة الفريق وألا تعبـــر أبدا عن استعراض أو اســـتهانة بالمنـــافس ، كمـــا لا ينصـــح باستخدامها في كل الأوقات ولا في كل الأماكن ، فلا ينصح بها في الهجوم المرتد السريع عندما يكون زميل أو أكثـــر مهيئـــين لاستلام الكرة من خلال احتلالهم لفراغات مناسبة ، ولا ينصح بها في الثلث الدفاعي ، كما ان الإكثار منها قـــد يـــؤدي إلـــى تعرض اللاعب إلى إصابة مما قد تفـــوت فرصـــة للتصـــويب وضياع الهجمة خاصة إذا علمنا ان انتقال الكرة أســـرع مـــن اللاعب .

أغراض الدحرجة :

١. إشغال المنافس .

٢. كسر مصيدة التسلل .

٣. إعطاء فرصة للزملاء للتحرك وخلق الفراغ.

٤. إعطاء فرصة للزملاء لتنظيم الموقف الهجـــومي وتبـــادل الحركات .

٥. تأخير اللعب وكسب الوقت .

٦. تشتيت انتباه الخصم .

٧. تستخدم كمقدمة لأداء المراوغة أو الخداع أو التصويب .

أنواع الدحرجة :

١. الدحرجة بالوجه الأمامي للقدم .

٢. الدحرجة بالجزء الخارجي من القدم .

٣. الدحرجة بالجزء الداخل من القدم .

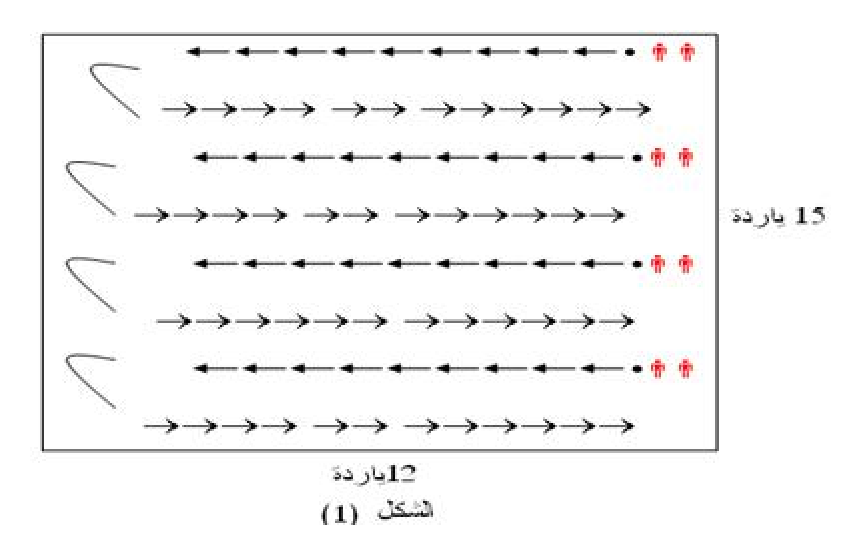
وتعد الدحرجة بالجزء الخارجي من القدم أفضل أنواع الدحرجة كونها توفر حماية كبيرة للكرة من خلال وضع الجسم كحاجز بين الكرة والمنافس وهناك نوع آخر نادر الاستخدام في كرة القدم هو الدحرجة بالجزء الداخلي لكلا القدمين .

الأداء الفني للدحرجة :

لأداء هذه المهارة تكون عضلات الجسم غير مشدودة ، والذراعان تكونان على الجانبين لخلق توازن للجسم فضلا عن خلق حاجزا ، كما ان الجذع يميل للأمام فوق الكرة مع انثناء في الركبتين لرجل الارتكاز والرجل الضاربة كما يجب ان تؤدى الحركة بانسيابية بحيث تدفع الكرة دفعا بسيطا ولا تضرب بمعنى ان الكرة تكون ملتصقة برجل اللاعب تقريبا ولا تبعد عن الجزء الذي تدحرج به والنظر يكون موزعا بين الكرة والملعب ،على ان تكون الكرة في جانب الجسم من الجهة البعيدة عن المنافس .



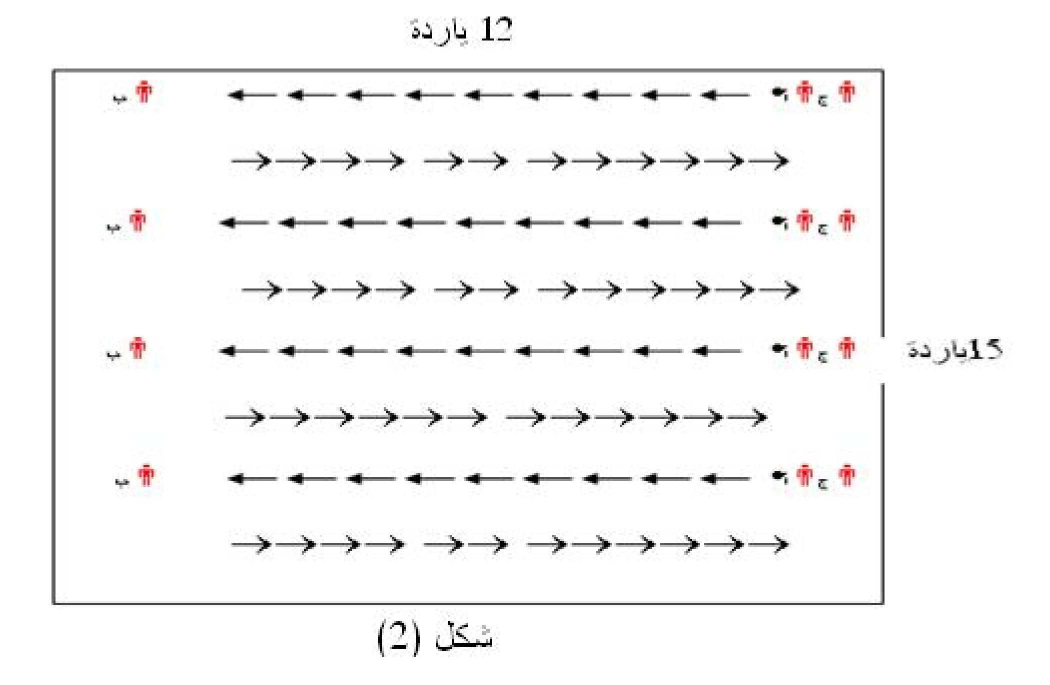
ت١ الدحرجة بالكرة



الشكل (1)

الدحرجة في المستطيل إذ تكون الكرة مع اللاعب الأول ويذهب مدحرجا الكرة باليمين والعودة باليسار ثم يسلم الكــرة للزميــل الذي خلفه .

ت٢



شكل (2)

في هذا التمرين يقف اللاعبان(أ ،ج) في بداية المستطيل ويقابلهم اللاعب (ب) في نهاية المستطيل كما في الشكل (٢) تكون الكرة مع (€ أ) الذي يدحرج بالكرة حتى يصل إلى نهاية المستطيل ليسلمها الى الزميل(€ ب) في نهاية المستطيل والذي يعود مدحرجا بالكرة ليسلمها إلى اللاعب (€ ج) الذي يدحرج الكرة وهكذا يستمر التمرين.

ت ٣

مربع مساحته (٢٥ ×٢٥) ياردة يتوزع فيه اللاعبون ومع كل لاعب كرة يدحرجون في داخل المربع بحرية ودون الارتطام مع بعضهم .

ت ٤/ التمرين السابق نفسه ولكن توضع داخل المربع شواخص ارتفاعها (١) متر .

ملاحظة : يمكن تصعيب التمرين من خلال :-

أ- أداء الدحرجة بسرعة .

ب- وجود منافس غير فعال .

ت- وجود منافس بفعالية بسيطة .

ث- خصم بفعالية مؤثرة .

ج- تصغير الملعب .

ح- اللعب (١×١) مع التأكيد على الدحرجة .

٢. الإسناد:

هو الموقع الذي يتخذه لاعب من الفريق المهاجم قريب من اللاعب الحائز على الكرة ، والإسناد أما ان يكون فرديا أو زوجيا أو جماعيا .

وقد يكون من الخلف والأمام بشكل مستقيم أو جانبي تتراوح مسافة الإسناد من (٣ – ٥) ياردة ولعل شكل المثلث الذي يتخذه اللاعبون يعد من أقدم الأشكال ومن ثم على شكل مربع ولعل الكرة الحديثة أنتجت شكلا آخرا يسمى بتشكيل الوردة ، إذ يحيط مجموعة من اللاعبين الزملاء باللاعب الحائز على الكرة لغرض الحجز أو توسيع الخيارات لدى ذلك اللاعب .

الغرض من الإسناد :

١. المناولة إلى اللاعب الساند عند مجابهة خصم أو للـــتخلص من موقف دفاعي من خلال اللعب (دبل باص) (واحد اثنين) .

٢. العودة سريعا لاتخاذ مواقع دفاعية في حال فقدان الكرة .

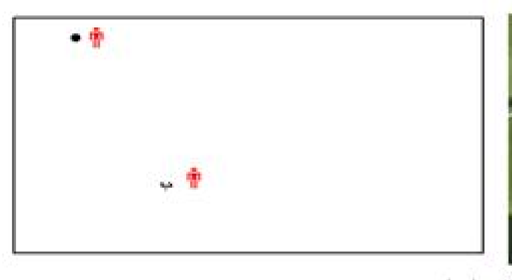
٣. زيادة زخم الهجوم .

٤. الحجز وإعطاء الزميل فرصا للحركة أو المراوغة أو أي خيار آخر يتخذه

والإسناد يكون للاعبين الأقرب من اللاعب الحائز للكرة وفي رؤية للفريق نلاحظ ان اغلب الإسناد يكون في اتجاه الهجوم .

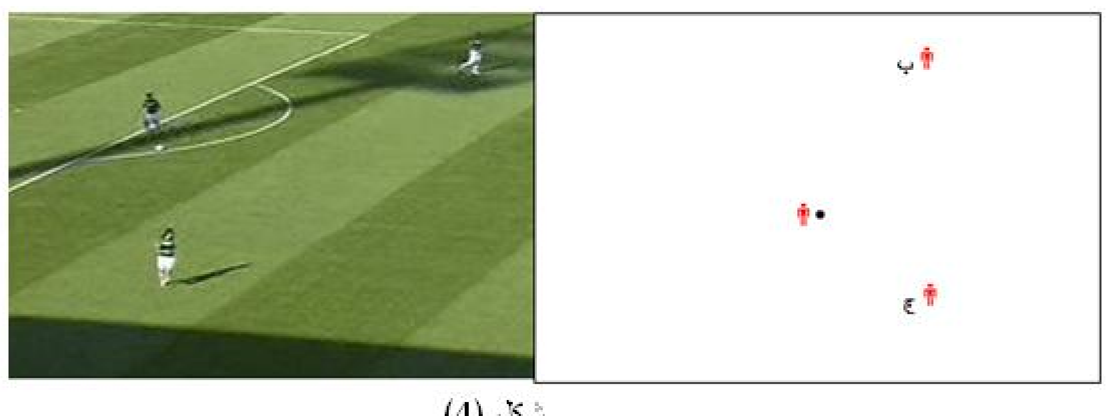
أشكال الإسناد





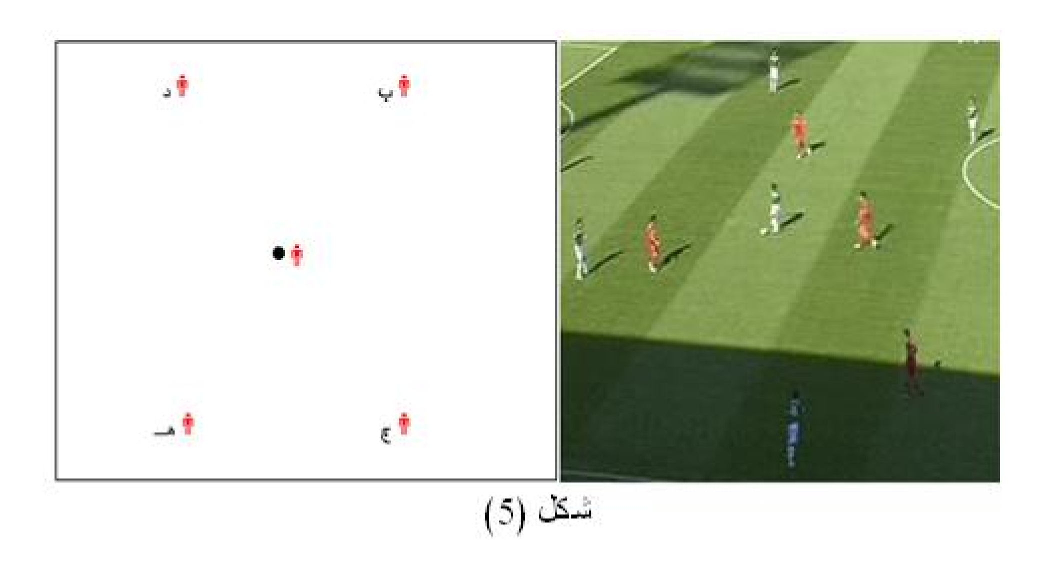
شكل (3)

يوضح إسناد اللاعب (€ ب) للاعب الحائز على الكرة



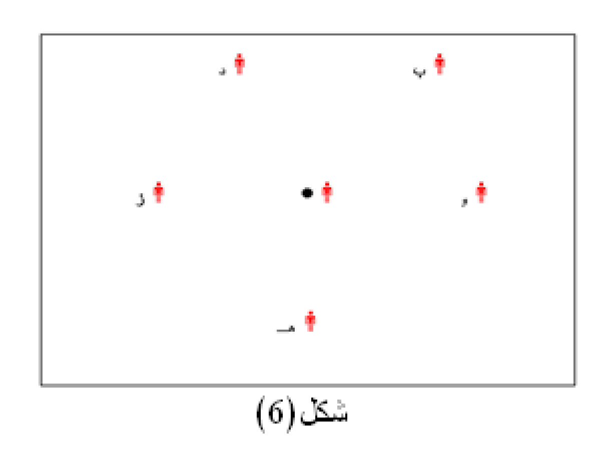
شكل (4)

يوضح إسناد لاعبين للاعب الحائز على الكرة (شكل المثلث)



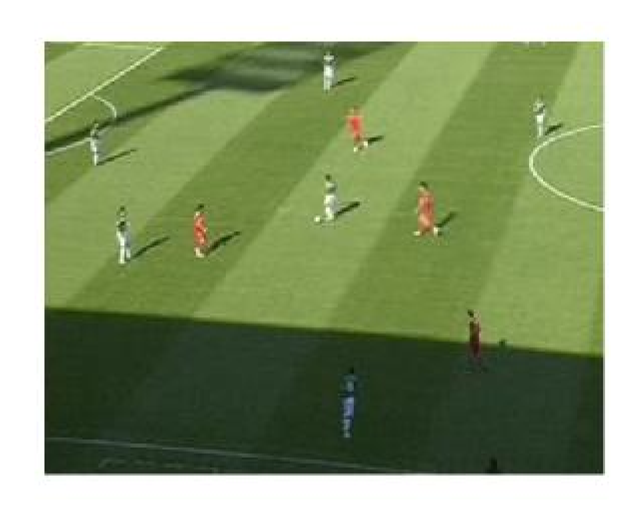
شكل (5)

يوضح إسناد اللاعب الحائز للكرة من قبل (٤)لاعبين



شكل(6)

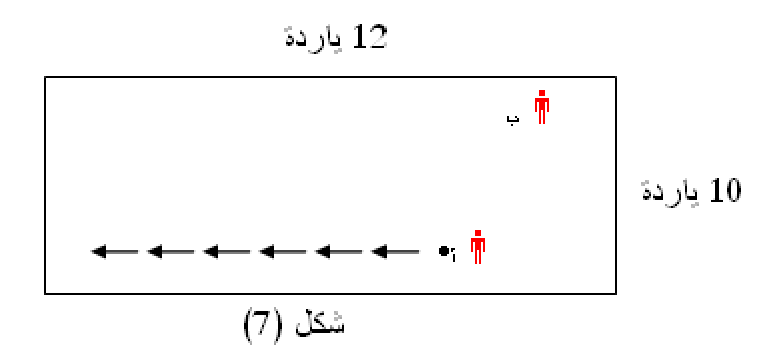
يوضح تشكيل الوردة في الإسناد



تشكيل الوردة

تـــمــــاريـــن الإســـنـــاد

ت١

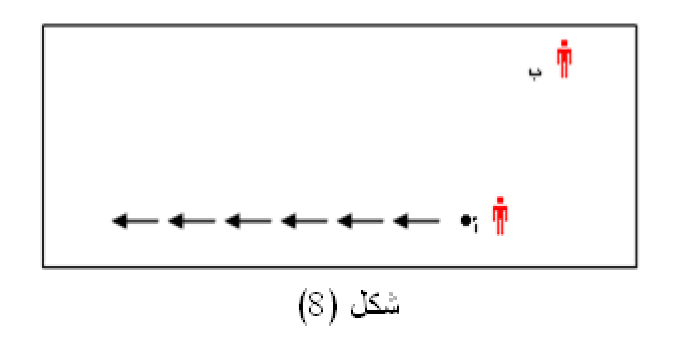


شكل (7)

يوضح تمرين الإسناد

اللاعب (€ أ) يدحرج بالكرة في حين اللاعب(€ ب) يسنده من الجانب بمسافة (٤) ياردات ، في نهاية المستطيل يتم تبديل اللاعبين .

ت٢/ التمرين السابق نفسه ولكن يكون الإسناد بلاعبين اثنين على الجانبين .



شكل (8)

يوضح تمرين الإسناد بلاعبين اثنين

يمكن للمدرب تصعيب التمرين من خلال :

١. وضع خصم أو أكثر .
٢. اللعب بفعالية .
٣. الإسناد بكافة أشكاله من خلال اللعب .
٤. أفضل طريقة استخدام المربعات الصغيرة واللعب (٢×٢) ، (٣×٣) ،(٤×٤) ، ثم التدرج في المساحة وصولا للعب (١١ ×١١)

٣. المناولة

هي المهارة الأكثر تكرارا في الملعب والوسيلة الأسرع في إيصال الكرة إلى الزميل والأنجع في تخطي الخصوم والأسهل في الوصول إلى مرمى الخصم . وهي تعني القدرة على إيصال الكرة إلى الزميل بسهولة ويسر وبشكل مؤثر ومقصود سواء أكان في الفراغ أو في شكل مباشر.

وتعد المناولة المفتاح الحقيقي للعب الجماعي واهم ما يميز صانع الألعاب قدرته على اداء المناولات الدقيقة المؤثرة بأنواعه . والمناولة الجيدة تتصف بالدقة والبساطة والقوة

فالمناولة الدقيقة تمكن الفريق المهاجم من الاستمرار في الاستحواذ على الكرة وعدم فقدانها ،كما ان بساطة المناولة تسهل على الزميل استقبالها مما يساهم في استمرار الهجمة فضلا عن فتح الثغرات في دفاعات الفريق المنافس ، أما قوة المناولة فهي سرعة وصولها إلى الزميل من خلال إعطائها الزخم المناسب من القوة . كما يجب ان يتصف اللاعب الذي يروم إعطاء المناولة بسرعة اتخاذ القرار وتنفيذه واختيار المكان الأنسب للمناولة .

ان المناولات المؤثرة تساهم كثيرا في كشف الملعب واستحداث الثغرات في الدفاع ونسوق المثال التالي لتوضيح أهمية المناولة .

فلو افترضنا ان فريقا يدافع من منتصف الملعب (١٠٠×٧٠) ياردة فان المساحة التي يدافع عنها الفريق (٥٠×٧٠) ياردة ، أي (٣٥٠٠) ياردة مربعة ، فتصبح حصة كل لاعب (٣٥٠)ياردة مربعة إذا افترضنا الفريق يدافع ب (١٠) لاعبين وهي مساحة كبيرة بلا شك ، ولهذا يحاول الفريق المدافع من خلال الوقوف الصحيح والترابط بين خطوط اللعب والتحرك السريع والانتقال باتجاه الكرة من أهم الوسائل التي يتبعها لتضييق المساحات وتشتيت الكرة أو محاولة الاستحواذ عليها ، وما نريد قوله انه كلما كانت المناولة سريعة وبسيطة ساهمت كثيرا في كشف المدافعين والوصول إلى مرمى الفريق المنافس والتصويب ، كما ان هذه المناولات لا تسمح للمنافس بالضغط على اللاعب الحائز على الكرة

وما يجب التأكيد عليه ان المناولة في الثلث الدفاعي يجب ان تكون مضمونة وينصح بعدم المجازفة ، في حـين تفضـل المجازفة في الثلث الهجومي لاقتناص الفرص وتسجيل الأهداف

ويمكن تقسيم المناولة إلى أقسام عدة :-

أولا: **من حيث المسافة تقسم إلى :**

١.المناولة القصيرة (٣-١٥) متر .

٢.المناولة المتوسطة (١٦-٣٥) متر .

٣.المناولة الطويلة (أكثر من ٣٦ متر) .

ثانيا: من حيث الارتفاع :

١.المناولة الأرضية .

٢.المناولة المتوسطة الارتفاع .

٣.المناولة المرتفعة .

ثالثا:**من حيث وصولها للزميل :**

١.مناولة مباشرة .

٢.مناولة غير مباشرة (للفراغ) .

رابعا : من حيث الاتجاه :

١.مناولة عرضية .

٢.مناولة قطرية .

٣.مناولة طولية .

خامسا : من حيث الجزء الذي تضرب به :

١. مناولة بالرأس وهي على ثلاثة أنواع :-

أ.مناولة رأسية أمامية بالجبهة .

ب.مناولة رأسية جانبية بيمين أو يسار الجبهة .

٢. مناولة راسية خلفية .

١. مناولة بالصدر وهي على أنواع

أ. مناولة صدرية للأمام .

ب.مناولة صدرية للجانب (يمين أو يسار)

ت.مناولة صدرية للخلف .

٢. مناولة بالقدم وهي على أنواع :

أ. مناولة بمقدمة القدم .

ب.مناولة بوجه القدم .

ت.مناولة بداخل القدم .

ث.مناولة بخارج القدم .

ج.مناولة بالعقب .

ح.مناولة بالركبة : وهي نادرة الاستعمال .

خ.مناولة بالفخذ وهي نادرة الاستعمال .

ولكل نوع من هذه الأنواع التي سبق ذكرها لها ادائها الخاص ومسارها الحركي الخاص بها ، كما يمكن ان يؤدى أي نوع من المناولات من خلال الثبات أو من الحركة كالمشي أو الهرولة أو الركض السريع ، كما يمكن ان تؤدى من القفز أيضا وحسب متطلبات الموقف .

وفيما يلي شرح مبسط للأداء المهاري وحسب الجزء الذي تؤدى به الحركة .

١.المناولة بالرأس :

أ. المناولة بالرأس للأمام :

يتم أداء هذه المهارة في مقدمة الرأس (الجبهة) ، الغرض منها إيصال الكرة إلى الزميل ويمكن ان تتم من الوقوف أو من الحركة ، كما يمكن ان تتم من خلال القفز للأعلى إذا كانت الكرة مرتفعة.

طريقة الأداء :

ان تكون فتحة بين القدمين بعرض الصدر على خط واحد أو أحيانا قدم للأمام والأخرى للخلف ، الذراعان مثنية للجانبين لغرض التوازن ، العينان مفتوحتان مع النظر إلى الكرة لغرض التوقيت السليم ، يتم الأداء من خلال ثني الجذع وإرجاع الرأس للخلف ومن ثم مد الجذع وتقديم الرأس للأمام لغرض إعطاء زخم حركي للكرة .

في حال تقدم إحدى القدمين للأمام تكون الرجل الأمامية ممدودة والثانية مثنية قليلا .

أما في حالة الأداء من الحركة فيكون كالآتي :

يتم الركض أو الهرولة للأمام مع النظر إلى الكـــرة لغرض التوقيت السليم ، وتتم الحركة بتوافق وتوقيت سليم يـــتم الأداء مع استمرار الحركة ، وفي الخطوة الأخيرة التي تســـبق الأداء يتم رفع الذراعيين وثنيهما للجانبين مـــع تقـــديم إحـــدى القدمين للأمام وتأخير الأخرى وفي الوقت نفسه إرجاع الجـــذع والرأس للخلف .

وفي عموم ضربات الكرة بالرأس باختلاف أنواعها أهم شـــيء يتم التأكيد عليه هو إبقاء العينين مفتوحتين .

أما عند أداء هذه المهارة من القفز فتتم من الثبات أو من خلال بعض الخطوات التقريبية وأحيانا تتم بأخذ خطوتين والقفز بالثالثة ولا يختلف وضع الرأس والذراعين والجذع عند الأداء ،مع ملاحظ ان مهمة الذراعين المساعدة في الارتقاء والتوازن .

ب. المناولة بالرأس للجانب :

لا يختلف الأداء كثيرا عما تم ذكره في الحالات السابقة ، إلا انه يتم دوران الرأس والجذع للجانب لإعطاء زخم وتوجيه للكرة بالاتجاه الذي يرومه اللاعب ، وأحيانا تتم بالرأس فقط.

ت.المناولة بالرأس للخلف

يعد هذا النوع صعبا وخطرا ويحتاج إلى توقيت سليم وكذلك اتخاذ قرار سليم ورؤية مسبقة للمنطقة الخلفية ، ويفضل ان تتم بعد المخاطبة بين اللاعبين .

طريقة الأداء

من الوقوف يتم ثني مفصلي الركبتين ، مـــع إرجـــاع الرأس للخلف وضرب الكرة في أعلى الجبهة أو فـــي الثلـــث الأخير من أعلى الرأس ، ويتم ضرب الكرة بالرأس مـــع مـــد الركبتين لإعطاء زخم للكرة.



مناولة بالرأس للجانب

بعض التمارين لأداء المناولة بالرأس للأمام

ت ١

ج ب أ

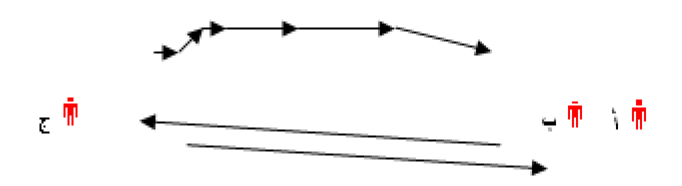
شكل (9)

يوضح تمرين أداء المناولة بالرأس

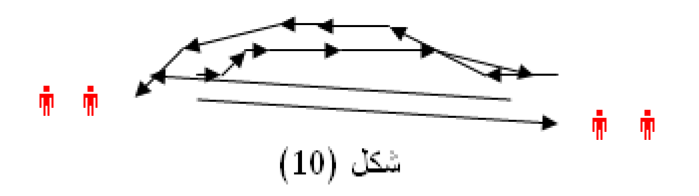
اللاعب (€ ج) يعمل مناولة عالية باليدين إلى اللاعب (€ ب) الذي يعيدها بالرأس إلى اللاعب(€ ج)، ثم يستدير ليواجه اللاعب (€ أ) الذي يحاول إرسال الكرة إلى اللاعب (€ ب) وهكذا لكل لاعب عشر تكرارات ثم يتبادلون المراكز

ت٢

التمرين السابق نفسه مع تحرك اللاعب المناول بدل اللاعب المنفذ الذي يحتل مكانه



ت٣



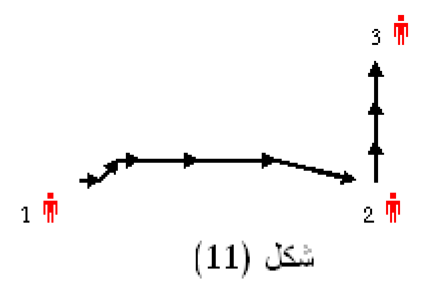
شكل (10)

يوضح تمارين المناولة وكيفية التحرك

أربعة لاعبين كل اثنين في جهة يعملون تبادل للكرات بالرأس مع تبادل المراكز كما في الشكل رقم (١٠) .

بعض التمارين لضرب الكرة بالرأس للجانب

ت١



شكل (11)

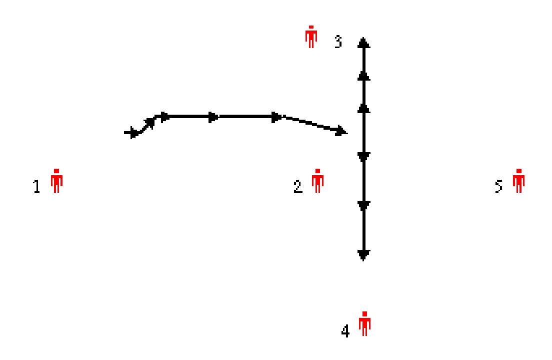
يوضح تمارين لضرب الكرة بالرأس

اللاعب (€ ١) يناول الكرة باليدين الى اللاعب (€ ٢) الذي يضربها بالرأس إلى الجانب الأيمن .

ت٢

التمرين السابق نفسه ولكن اللاعب المستقبل للكرة يضربها بالرأس إلى جهة اليسار .

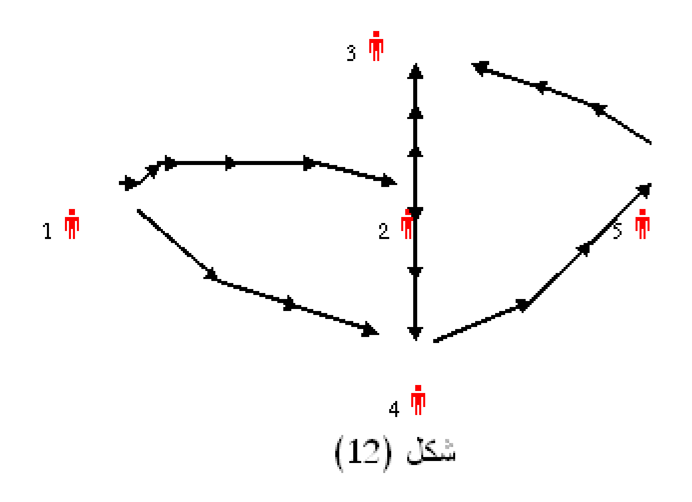
ت٣



اللاعب (€ ١) يناول الكرة باليدين إلى اللاعب (€ ٢) الذي يحولها بالرأس مرة إلى جهة اليمين وأخرى إلى جهة اليسار .
بعد تكرارات مناسبة يتبادل اللاعبون مراكزهم .

ت٤

يطور التمرين السابق من خلال أداء العمل باستمرار ، إذ يناول اللاعب (€ ١) الكرة إلى اللاعب (€ ٢) الذي يلعبها بالرأس إلى اللاعب (€ ٣) الذي يمسكها ويناولها باليدين إلى اللاعب (€ ×١) الذي يعيدها بالرأس إلى (€ ٤) الذي يعيدها إلى (€ ٥) باليدين ليلعبها بالرأس إلى(€ ٣) وهكذا يستمر التمرين كما في الشكل رقم(١٢)



شكل (12)

يمكن تصعيب التمرين أكثر من خلال جعل اللعب يستمر بالرأس ، كما يمكن تصعيبه من خلال وضع منافس غير فعال ثم التدرج بفعالية المنافس وصولا إلى اللعب الحقيقي

كما يمكن عمل تمارين مشابهة للتمارين السابقة للعب الكرة الخلفية ، وعلى المدرب ان يتذكر دائما ان عليه التدرج بالتمرين من السهل إلى الصعب ومن العمل بدون منافس وصولا إلى اللعب الحقيقي ، كما يمكن للمدرب وضع الشروط الخاصة بالتمرين وكذلك حجم الملعب استنادا إلى مستوى اللاعبين .

١. المناولة بالصدر:

أداء هذا النوع من المناولات لا يختلف كثيرا عـــن أداء المناولات بالرأس ، إلا انها تستخدم للمسافات القصيرة ، وكثيرا ما تستخدم للاعب الساند ، ويمكن ان تؤدى هذه المهـــارة مـــن الوقوف أو من الحركة ، وهي على ثلاثة أنواع أمامية ، جانبية ، خلفية ، الغرض منها إيصال الكرة إلى الزميل بأمان ، وتؤدى هذه المهارة عندما تكون الكرة القادمة مرتفعة بمستوى الصدر ،

ولكي تؤدى هذه المهارة من الوقوف يمكن ان تكــون القــدمان إحداهما للأمام والأخرى للخلف ، كما يمكن ان تكون القــدمان على مستوى واحد ، بشرط ان تكون الفتحـــة بينهمـــا مناســـبة (بعرض الصدر تقريبا) لتوسيع قاعدة الارتكاز للاعب ، أمـــا النظر فيكون للأمام باتجاه الكرة القادمة لغرض التوقيت السليم ، والذراعان مثنيتان للجانب لعمل التوازن ، مع انثناء في مفصلي الركبتين ، ويتم إرجاع الجذع للخلف ومن ثم دفعه للأمام مـــن اجل إعطاء زخم للكرة لإيصالها إلى المكان المناسب

ولا يختلف أداء المناولة للجانبين باستثناء لـــف الجـــذع عكس الجهة المراد المناولة إليها ومن ثم إرجاعه باتجاه اللاعب المراد إيصال المناولة إليه .

أما لغرض إعطاء مناولة صدرية للخلف فيجب ثني الركبتين بشكل كبير مع إرجاع الجذع والرأس للخلـــف وعنـــد اصطدام الكرة بالصدر يتم مد الركبتين مع بقاء الجذع والرأس مائلا للخلف ، مع بقاء الذراعين للجانب لغرض التوازن .

ملاحظة:

يمكن استخدام التمارين التـــي اســـتخدمت للمناولـــة بالرأس لتعليم المناولة بالصدر، ويمكن للمدرب تصعيب التمرين من خلال :

١. أداء المناولة بالحركة .
٢. أداء المناولة بوجود منافس أو أكثر .

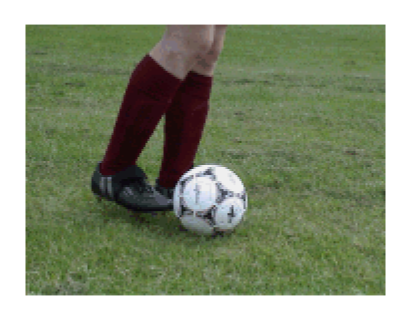
٣. العمل في مساحات ذات أبعاد مناسبة بوجود منافس ، ويمكـــن تقليل المساحة وكذلك زيادة عدد المنافسين .

٣. المناولة بالقدم

تعد المناولة بالقدم من أكثر المهارات استخداما في كرة القـــدم وأكثرها نجاحا وأفضلها في إيصال الكرة إلى المكان المناســـب في طول وعرض الملعب وأسرعها في خلق الفراغات وفـــتح الثغرات في دفاعات الفريق المنافس ، وكلما كانـــت المناولـــة دقيقة وسريعة كان تأثيرها فعالا ، وهي على أنواع:-

أ. المناولة بمقدمة القدم

الغرض منها إيصال الكرة إلى مسافات بعيدة ، كما يمكن ان تكون الكرة مرتفعة ، ولكي تؤدى هذه المهارة يجب ان تكون قدم الارتكاز خلف الكرة وعلى مسافة منها ومثنية من مفصل الركبة لتصبح هذه القدم القاعدة التي يرتكز عليها الجسم عند الأداء ، أما الرجل الضاربة فتمرجح مع انثناء في مفصل الركبة وتكون نقطة تصادم مقدمة القدم في أسفل الكرة على ان تتابع الرجل الضاربة الكرة بنفس المسار ، أما الجذع فيكون مائلا للخلف والذراعان للجانبين لغرض حفظ التوازن ، أما النظر فيكون على الكرة في لحظة ضربها .



المناولة في مقدمة القدم

أ. المناولة بوجه القدم

الغرض من أداء هذه المهارة إرسال كرة سريعة أرضية وبشكل مستقيم ، ولأداء هذه المهارة ،لا بد ان تكون حركة اللاعب المنفذ مستقيمة ورجل الارتكاز تكون قرب الكرة مع انثناء في مفصل الركبة ، تمرجح الرجل الضاربة ومن ثم يصطدم وجه القدم في منتصف الكرة ، أما الجذع فيميل إلى الأمام لحظة ضرب الكرة لضمان عدم ارتفاعها والنظر يكون على الكرة والرأس ثابتة كونه يؤدي الدور التوجيهي ، والذراعان يعملان على حفظ توازن الجسم . كما في الشكل (١٣)



شكل (13)
يوضح المناولة بوجه القدم

المناولة بداخل القدم

يعد هذا النوع من المناولات الأكثر دقة ويعود سبب ذلك إلى كبر المساحة التي تلامس الكرة فضلا عن التقعر الموجود في داخل القدم والتحدب الموجود في الكرة يؤدي إلى توجيه الكرة ، هذا النوع من المناولات يمكن ان يؤدى بشكل مرتفع أو على الأرض كما يستخدم للمسافات القصيرة . ولغرض أداء الكرة الأرضية توضع قدم الارتكاز إلى جانب الكرة لمسافة مناسبة مع انثناء في مفصل الركبة ، أما الرجل الضاربة فتكون خلف الكرة بحيث يواجه باطن القدم الكرة في منتصفها ، وفي لحظة ملامسة الكرة يكون الجذع للأمام والرأس ثابت والنظر على الكرة في لحظة ملامستها ، أما عمل الذراعان فلغرض التوازن كما في الشكل (١٤) .ولغرض أداء هذه المناولة مرتفعة قليلا يتم أولا ميلان الجذع خلفا في لحظة ملامسة الكرة فضلا عن ضرب الكرة أسفلها وليس في منتصفها فضلا عن ميلان الرأس للخلف .



شكل (14)

يوضح المناولة بداخل القدم

ب. المناولة بخارج القدم

الغرض من أداء هذا النوع هو إرسال كرة منحرفة بين منافسين ، ولغرض أدائها تكون قدم الارتكاز خلف الكرة والى الجانب مع انثناء في مفصل الركبة قليلا ، أما الرجل الضاربة فتخرج ويكون الجزء الخارجي من القدم مواجها للثلث الأخير من الكرة مع متابعة الرجل للكرة بعد ضربها .يميل الجذع للجانب باتجاه الرجل غير الضاربة قبل ضرب الكرة ، مع النظر للكرة ، أما الذراعان فيعملان على توازن الجسم . كما في الشكل (١٥)



شكل (15)

يوضح المناولة بخارج القدم

ت. المناولة بعقب القدم

ودائما ما تستخدم إلى خلف اللاعب للزميل الساند ويمكن ان تؤدى من المشي والركض أو من الوقوف ، ولأدائها توضع قدم الارتكاز بجانب الكرة مع انثناء قليل في مفصل الركبة ، أما الرجل الضاربة فتمر من فوق الكرة وهي مثنية من مفصل الركبة ، الجذع يميل إلى الأمام ، والذراعان لغرض حفظ توازن الجسم .



مناولة بالعقب

بعض تمارين المناولات

ت١

(€١) يعمل مناولة إلى(€٢) الذي يعيدها (لمسة ومناولة)

ت٢

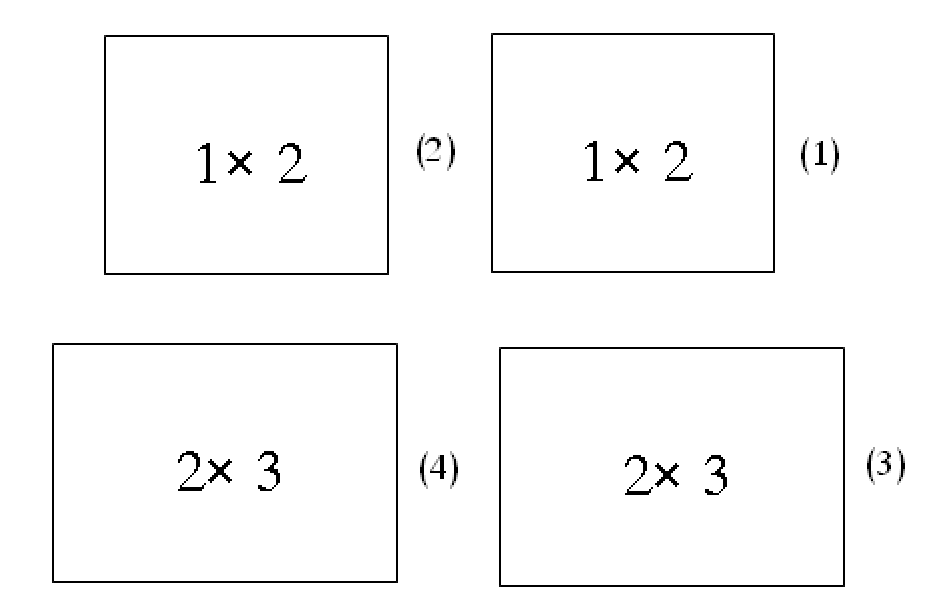
(€١) يعطي مناولة إلى (€٢) الذي يتقدم بعض خطوات لاستقبالها ثم يستدير ويعمل مناولة إلى(€٣) ، الذي يتقدم لاستقبالها ثم يعيدها إلى (€٢) الذي يستقبلها ثم يستدير ويعمل مناولة إلى (€١) ، بعد (١٠) محاولات يتم استبدال أماكن اللاعبين .

ت٣

(€١) يعمل مناولة إلى (€٢) الذي يتقدم لاستقبالها ومن ثم يستدير ليعمل مناولة إلى (€٣) ثم ينطلق سريعا ليقف خلف

اللاعب (€ ٤) ، ومن ثم (€ ٣) يعمل مناولة باتجاه (€ ١) الذي يخرج لاستقبالها في الوسط ويستدير ويعمل مناولة باتجاه(€ ٤) ثم ينطلق مسرعا للوقوف خلف (€ ٥) .

يمكن التقدم في تمرينات المناولة من خلال العاب المربعات



ملاحظات:

١. يتحكم المدرب في مساحة المربع أو المستطيل
٢. يتحكم المدرب في الوقت وفي إضافة شروط أخرى للتمرين .
٣. على المدرب العمل على ربط اللعب في مربعات داخل الملعب في الدفاع والوسط والهجوم .
٤. للمدرب زيادة عدد اللاعبين في داخل الملعب
٥. يمكن تصعيب التمرين من خلال مساواة عدد اللاعبين .

٤. استقبال الكرة

الاستقبال معناه قدرة اللاعب على وضع الكرة تحت تصرفه بالطريقة التي تناسبه وفق متطلبات الموقف وبما يسمح به قانون اللعبة .

ونظرا للتطور الكبير الذي شهدته كرة القدم الحديثة ، أصبحت عملية الاستقبال في اغلب الأحيان من الحركة ودون توقف مع استمرار الحركة لإدامة حركة اللعب أولا وللتخلص من ضغط المنافسين وفتح الثغرات .

ومن خلال ملاحظة المراجع في الستينات من القرن الماضي كانت تسمى عملية الاستقبال بكتم الكرة (تمويت الكرة) من خلال حصرها بين القدم والأرض كون الأداء لم يكن بالسرعة التي نراها اليوم ، وبعدها انتقلت التسمية إلى مصطلح الإخماد والذي يكون قريبا إلى الكتم ، أما اليوم فان اغلب المواقف في الاستقبال تتطلب أداؤه مع الحركة وتغيير الاتجاه وعمل حركات الخداع ومن النادر جدا **ان يكون من الوقوف ويعود ذلك لسببين** :-

الأول : الضغط المستمر على اللاعب الحائز للكرة أو المستقبل لها أصبح سمة من سمات الكرة الحديثة .

الثاني : ان الفرق أصبحت تدافع بعدد كبير من اللاعبين وبشكل منتظم ومحتشد إلى درجة أصبح من الصعب بمكان كشف هذه الدفاعات واختراقها إلا من خلال عمل مناولات سريعة واحتلال

فراغات وتغيير مراكز وهذه لا يمكن لها ان تتم إلا من خلال تسريع اللعب والأخير لا يتم إلا من خلال الاستقبال من الحركة

ان تسمية الاستقبال لها من وجهة نظرنا لها ما يبررها :-

أ. ان تسمية الإخماد توحي بإيقاف الكرة ، في حين ان استقبال الكرة توحي بتقليل سرعة الكرة القادمة على ان لا تصل سرعتها إلى الصفر .

ب. الاستقبال في الكرة الحديثة له مجموعة من الأسس هي :-

ت. التحرك باتجاه الكرة .

ث. عمل الخداع اللازم أو المناورة لاختيار الطريقة الأنسب لوضع الكرة تحت السيطرة.

ج.عمل الحركة النهائية ووضع الكرة تحت تصرفه .

وهناك أنواع عديدة من الاستقبال :

أولا: استقبال الكرات المرتفعة ويشمل :

١. استقبال الكرة بالرأس للأمام
٢. استقبال الكرة بالرأس للجانب .
٣. استقبال الكرة بالصدر للأمام .
٤. استقبال الكرة بالصدر للجانب .

ثانيا: استقبال الكرة المنخفضة والأرضية .

١. استقبال الكرة بالفخذ.

٢. استقبال الكرة المنخفضة بالجزء الداخلي من القدم .
٣. استقبال الكرة بداخل القدم.
٤. استقبال الكرة بوجه القدم الأمامي .
٥. استقبال الكرة بخارج القدم .

وفيما يلي شرح لكل نوع من الأنواع التي سبق ذكرها :

١. استقبال الكرة بالرأس للأمام:

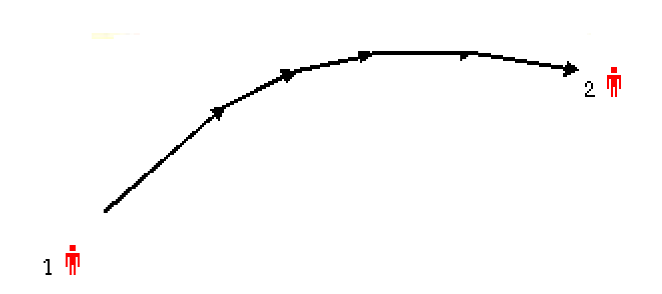
الغرض منها وضع الكرة المرتفعة والتي تكون بمستوى الرأس أو أعلى منه أمام اللاعب لتصبح تحت تصرفه ليختار المهارة التي بعدها كالدحرجة أو المناولة أو التصويب ... الخ . ويمكن ان تتم من الوقوف ومن الحركة ومن القفز تبعا لارتفاع الكرة ومتطلبات الموقف ، ولكي تؤدى هذه المهارة يتوجب على اللاعب المستقبل للكرة النظر إليها لغرض عمل التوقيت المناسب للاستقبال ، وتكون الذراعان مثنيتان وللجانبين لغرض توازن الجسم وحماية اللاعب من خلال إعطاء مساحة اكبر للجسم ، القدمان إحداهما للأمام والأخرى للخلف ،تثنى الرجل الأمامية من مفصل الركبة في حين تكون الرجل الخلفية ممدودة وفي لحظة وصول الكرة إلى مقدمة الرأس (الجبهة) يسحب الجسم سريعا للخلف مما ينتج عنه مد للرجل الأمامية وثني للرجل الخلفية لغرض امتصاص زخم الكرة . كما في الشكل (١٦) .



شكل (16)
يوضح استقبال الكرة بالرأس للأمام

<u>**تمرين لاستقبال الكرة بالرأس للأمام**</u>

ت١



اللاعب (€ ١) يناول كرة عالية إلى (€ ٢) الذي يعمل على إخمادها بالرأس للأمام (١٠) تكرارات ويتبادل اللاعبان .

ملاحظة : بعد ان يتمكن اللاعب الناشئ من أداء هذه المهارة من الوقوف يتم التدرج في صعوبتها حتى تصل إلى الآلية في الأداء .ونرى ان يتم الأداء داخل مساحات محددة بوجود منافس (خلق حالات لعب مشابهة لما يحصل في المباراة) ،ومن الضروري التدرج أيضا في صعوبتها من الوقوف ، القفز ، الحركة ، القفز من الحركة.

٢.استقبال الكرة بالرأس للجانب

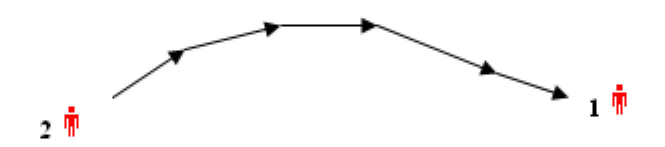
عندما لا تسنح الفرصة للاعب المستقبل للكرة بوضعها أمامــه بسبب وجود منافس أو أكثر أو عند محاولة اللاعب المســتقبل نقل الكرة للجانب ، يتم استقبال الكرة المرتفعة ووضــعها فــي الجانب ،ولكي يتم أداء هذه المهارة يمكن ان تتم بطريقتين .

الأولى: ان يكون الجسم للأمام مشابها لأداء المهــارة الســابقة وتختلف فقط بعملية لف الرأس واستقبال الكرة في جانب الجبهة ، وهذه الحركة سوف تؤدي إلى تأخير اللعب لأنها بحاجة إلــى حركة إضافية لجسم اللاعب للاستدارة للجانب .

الثاني: يكون الجسم متحركا باتجاه الجانب والــرأس والنظــر باتجاه الكرة وبمجرد وصول الكرة يتم ضربها بالجبهة مع لف الرأس إلى الجهة التي يروم اللاعب الاتجاه إليها .

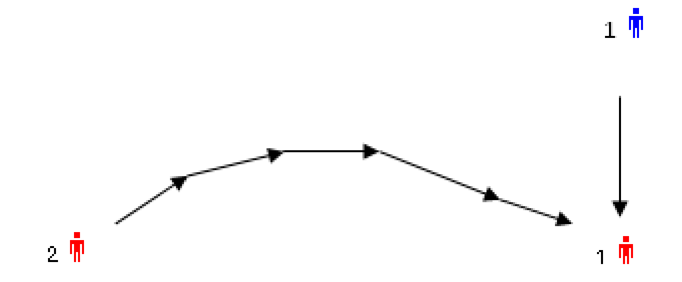
تمارين لاستقبال الكرة بالرأس

ت١



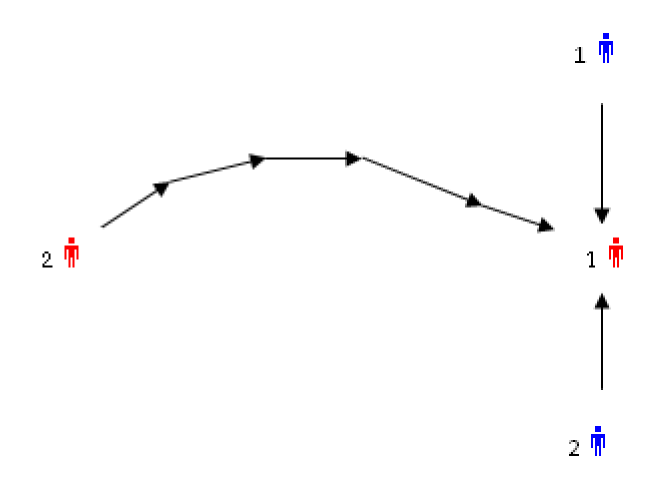
(€ ٢) يعمل مناولة مرتفعة إلى (€ ١) الذي يستقبلها للجانــب بعد(١٠) تكرارات يتم الاستبدال فيستقبل اللاعب (€ ٢) .

ت٢



التمرين السابق نفسه ولكن بوجود منافس من الجانب يضـــغط على اللاعب المستقبل .

ت٣



التمرين السابق نفسه بوجود لاعبين منافسين يضـــغطان على اللاعب المستقبل من الجانبين

ملاحظة:

١. يمكن تصعيب التمرين من خلال وضع اللاعبين في مربعـــات محصورة .
٢. تصغير المربعات .
٣. وضع منافسين .
٤. خلق حالات لعب حقيقية .

لغرض وضع تمارين لاستقبال الكرة من الجانب استخدام نفس التمارين السابقة مع تغيير أماكن اللاعب الضاغط وجعله يجبر اللاعب على استخدام الاستقبال للجانب .

٣.استقبال الكرة بالصدر للأمام :-

الغرض منها وضع الكرة المرتفعة القادمة بمستوى الصدر تحت تصرف اللاعب ، القدمان احدهما للأمام والثانية للخلف مع ثني في مفصلي الركبتين ، يعمل اللاعب على إرجاع جسمه إلـــى الخلف وتقوس الظهر مع دفع الكتفين للخلف ويبقـــى الـــرأس مرفوع للأعلى والنظر باتجاه الكـــرة ، والـــذراعان للجـــانبين لغرض التوازن ، في لحظة وصول الكرة يـــتم التصـــادم فـــي منتصف الصدر ، فيقوم اللاعب بدفع الكرة دفعة خفيفة بواسطة الصدر . كما في الشكل (١٧)



شكل (17)

يوضح استقبال الكرة بالصدر للأمام

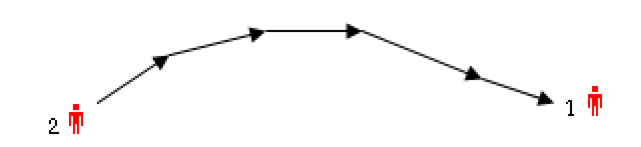
٤. استقبال الكرة بالصدر للجانب :-

عندما يكون اللاعب غير قادر على استقبال الكرة بالصدر ودفعها للأمام بسبب عدم وجود منطقة فارغة تكفي بسبب وجود

منافس أو أكثر ، أو محاولة تغيير بناء الهجمة إلى احد الجانبين . ولا يختلف الأداء المهاري عن الأداء السابق إلى في منطقة تصادم الكرة بالصدر ، إذ يتم التصادم في احد جانبي الصدر في الجهة المعاكسة لاتجاه الحركة مع فتل الجذع من الحوض بالاتجاه المطلوب الذهاب إليه .

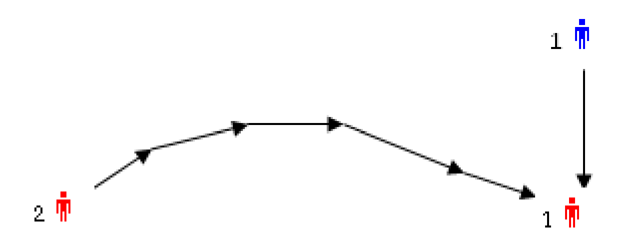
تمرينات لاستقبال الكرة بالصدر للأمام والجانب :

ت١



اللاعب (€ ٢) يعمل مناولة إلى (€ ١) الذي يستقبلها بالصـــدر للأمام ، (١٠) تكرارات ويتم تبديل بين اللاعبين .

ت٢

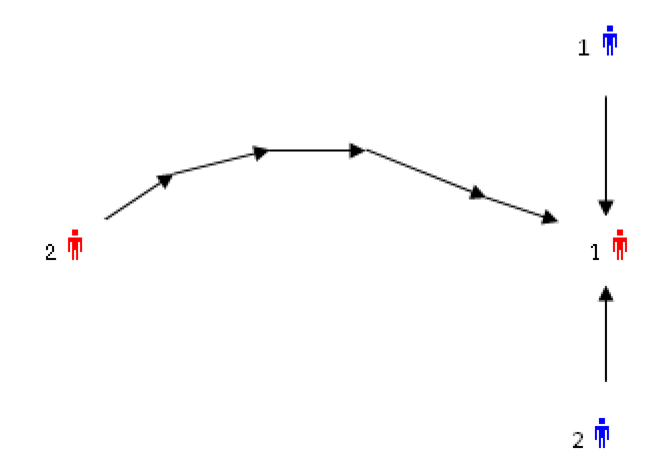


التمرين السابق نفسه بوجود منافس من جهة اليمين .

ت٣

التمرين السابق نفسه بوجود منافس من جهة اليسار .

ت ٤



التمرين السابق نفسه بوجود منافسين مـــن اليمـــين واليســـار ، ينطلق المنافسان في لحظة لعب الكرة للاعب المستقبل .

في جميع التمارين السابقة يجب التأكيد على اللاعب المســـتقبل التقدم للأمام لاستقبال الكرة وعدم بقائه ثابتا فـــي مكانـــه مـــع محاولة استخدام الخداع .

ملاحظة . يمكن استخدام التمارين السابقة لاستقبال الكرة فـــي الصدر للجانب مع تغيير مكان وقوف المنافسين .

ثانيا: استقبال الكرات المنخفضة والأرضية

١ . استقبال الكرة بالفخذ :

يستعمل هذا النوع من الاستقبال عندما تكـــون الكـــرة القادمـــة بمستوى الحوض تقريبا ، ويمكن للاعب ان يضع الكـــرة بعـــد استقبالها أمامه أو إلى جانبه ، أما الأداء المهاري فيكون كمـــا يلي :

قدم الارتكاز توضع بشكل تام على الأرض لتكون قاعدة ارتكاز للاعب مع ثني قليل من مفصل الركبة ، أما الرجل المستقبلة فترفع قليلا مع إنزال الفخذ قليلا للأسفل ليكون سطح مائل ، الرأس ثابت والنظر باتجاه الكرة لغرض توقيت سقوطها في منتصف الفخذ ، في لحظة التصادم يدفع الفخذ قليلا للأمام لتصبح الكرة أمام اللاعب على الأرض .



استقبال الكرة بالفخذ

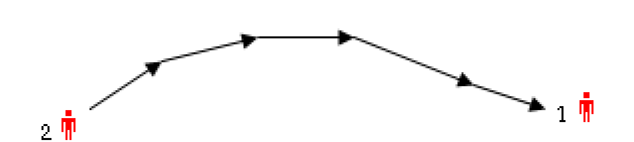
ملاحظة:

ان التحكم بحركة الفخذ ومستوى ميلان سطح التصادم سيؤدي إلى التغيير في مكان واتجاه سقوط الكرة ، فعندما يكون سطح التصادم (الفخذ) مستقيما بحيث يشكل زاوية قائمة في مفصل الركبة بين الفخذ والساق وعند الرفع للأعلى تبقى الكرة في الهواء ، أما عندما يكون سطح التصادم مائلا مع ارتفاع في الساق بحيث يشير الكعب إلى الأعلى تقريبا يكون اتجاه الكرة باتجاه الأرض .

أما إذا كانت الغاية من الاستقبال وضع الكرة على احد الجانبين ، فيكون مكان تصادم الكرة جانب الفخذ باتجاه الحركة . مع التأكيد في كل حالات الاستقبال ان تكون العضلات غير مشدودة

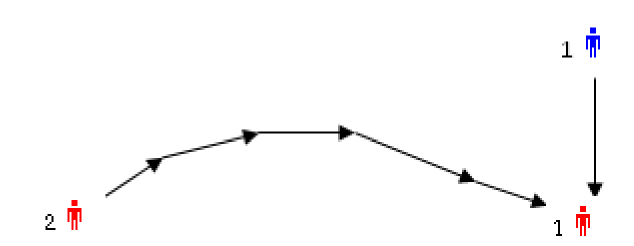
تمرينات لاستقبال الكرة بالفخذ :

ت١



اللاعب (€ ٢) يعمل مناولة إلى (€ ١) الذي يستقبلها بالفخذ للأمام ، (١٠) تكرارات ويتم تبديل بين اللاعبين .

ت٢

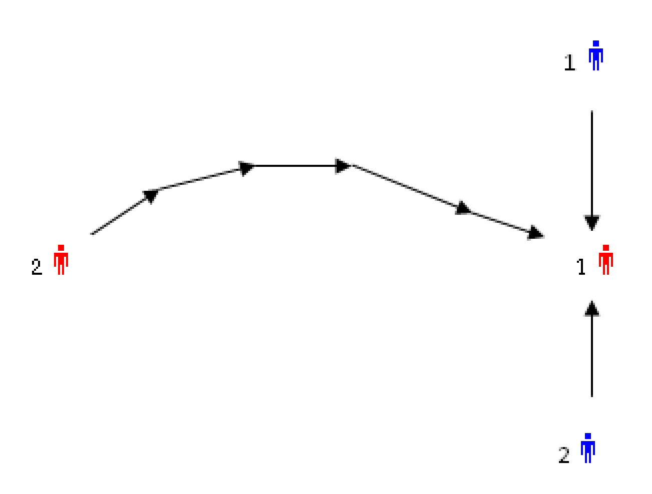


التمرين السابق نفسه بوجود منافس من جهة اليمين .

ت٣

التمرين السابق نفسه بوجود منافس من جهة اليسار .

ت٤



التمرين السابق نفسه بوجود منافسين مـــن اليمـــين واليســـار ، ينطلق المنافسان في لحظة لعب الكرة للاعب المستقبل .

في جميع التمارين السابقة يجب التأكيد على اللاعب المســـتقبل التقدم للأمام لاستقبال الكرة وعدم بقائه ثابتا فـــي مكانـــه مـــع محاولة استخدام الخداع .

١. استقبال الكرة بالجزء الداخلي من القدم

عندما تكون الكرة بمستوى مفصل الركبـــة وأحيانـــا بمســـتوى الحوض يتطلب من اللاعب استقبالها ووضعها تحت تصـــرفه وذلك من خلال وضع قدم الارتكاز علـــى الأرض ، والرجـــل المستقبلة للكرة ترفع بما يتناسب مع ارتفاع الكـــرة مـــع ثنـــي الركبة قليلا ، النظر يكون باتجاه الكرة ، والذراعان للجـــانبين لغرض التوازن ، في لحظة تصادم الكرة مع القدم تسحب قـــدم اللاعب قليلا للخلف ثم للأسفل لوضع الكـــرة تحـــت تصـــرف اللاعب . كما في الشكل (١٨)ملاحظة : يمكن استخدام التمارين السابقة لتعليم الناشئين أداء هذه المهارة .



شكل (18)
ضح استقبال الكرة بالجزء الداخلي من القدم

٣. استقبال الكرة بداخل القدم :

عندما تكون الكرة متدحرجة يتم اســتقبالها بواســطة الجــزء الداخلي من القدم ويعد هذا النوع من أسهل أنــواع الاســتقبال واضمنها وأكثرها استخداما من الحركة ويمكن من خلاله تغيير مسار الحركة بدفعها للجانب أو الدوران بها أو دفعها للأمــام ، ولكي يتم هذا النوع من الاستقبال يتحرك اللاعب باتجاه الكــرة مركزا النظر إليها ، في اللحظة التي تسبق عملية الاستقبال يتم ثني مفصل رجل الارتكاز من الركبة مع مد الرجل المســتقبلة للأمام باتجاه الكرة ، في لحظة الملامسة تسحب الكرة للخلــف لامتصاصها ثم تدفع دفعا قليلا ، الجذع يكون مائلا للخلف قليلا ، ثم أثناء الدفع يتحول إلى الأمام للانتقال للحركة ، الــذراعان تعمل على توازن الجسم .

ملاحظة : في جميع أنواع الاستقبال يكون دفع الكرة إلى الجهة المعاكسة باتجاه سير الخصم والى الفراغ مع ملاحظة مسـافة الدفع تكون غير كبيرة .

٤. استقبال الكرة بوجه القدم الأمامي:

يستخدم هذا النوع من الاستقبال عندما تكون الكرة القادمـة متدحرجة باتجاه اللاعب . ويتم أداء هذه المهارة مـن خـلال تحرك اللاعب باتجاه الكرة ، رجل الارتكاز تثنى قلـيلا مـن مفصل الركبة ليرتكز عليها وزن الجسم ، أما الرجل المستقبلة فتمتد إلى الأمام وفي اللحظة التي تسبق لمـس الكـرة يعمـل اللاعب على مد القدم بحيث يكون الكعب للأعلى ومقدمة القدم للأسفل بحيث يشكل وجه القدم (مكان ربطـة الحـذاء) سـطح الاستقبال ثم يسحب إلى الخلف ثم إلى الأمام قليلا لتقليل زخـم الكرة وبدفعها للأمام يكون اللاعب قد وضعها تحت السيطرة ، الجذع يكون للأمام ، والذراعان للجـانبين لحفـظ التـوازن ، والنظر يكون باتجاه الكرة .

٥. استقبال الكرة بخارج القدم :

هذا النوع من الاستقبال يؤدى عندما تكـون الكـرة القادمـة متدحرجة من اتجاه جانبي ، أو من الأمام أو ساقطة من الأعلى ، ولكي يؤدي اللاعب هذه المهارة عليه أولا التحـرك باتجـاه الكرة والنظر باتجاهها ، رجل الارتكاز تثنى من مفصل الركبة ،تستدير قدم اللاعب المستقبلة نحو الـداخل لمواجهـة الكـرة بخارج القدم ، الجذع يميل قلـيلا باتجـاه رجـل الارتكـاز ،

والذراعان للجانبين لحفظ التوازن ، في لحظة تصادم الكرة مع القدم يقوم اللاعب بإرخاء مفصل القدم لامتصاص زخم الكـــرة ومن ثم دفعه قليلا لوضع الكرة تحت تصرفه ، للقيام بالحركـــة التي تليها

٥. الجري بالكرة :

هي عملية انتقال اللاعب والكرة في مســاحات خاليـــة مـــن المنافسين ويتم ذلك من خلال ضرب الكـــرة والجـــري خلفهـــا بخطوات سريعة ، ويتم هذا النوع من المهارة فـــي الهجمـــات المرتدة السريعة ، ويتطلب أداؤه توقيتا سليما مع قراءة جيـــدة لمواقع اللاعبين الزملاء والمنافسين على حد سواء من خــلال النظرة المستمرة للملعب ، ويجب ان يتم دفع الكرة إلى مســافة يستطيع اللاعب اللحاق بها قبل وصول المنافس ، وبـــذلك يـــتم قطع مسافة كبيرة تسمح للزملاء من إدامة الهجمـــة واللحـــاق بسرعة لإسناد اللاعب الحائز على الكرة . ومهـــارة الجـــري بالكرة تختلف كثيرا عن مهارة الدحرجة ، كونها تتطلب الجري السريع مشابها للركض لدى عدائي المسافات القصيرة مع ابتعاد الكرة عن اللاعب ولكن بتوقيت سليم للوصول إلى الكرة ، في حين تتطلب الدحرجة إبقاء اللاعب للكرة تحت تصرفه والجري بخطوات سريعة ومتزنة مع زيادة عدد المرات التي يدفع بهـــا الكرة .

ولكي تتم مهارة الجري بشكل سليم لابد أولا مـــن ضـــرب الكرة بشكل سليم بحيث يؤدي انتقالها إلى مكـــان خـــال مـــن

المنافس وبعيد عن تغطية زملائه(زملاء المنافس) ، كما تتطلب من اللاعب المستحوذ ان يجيد النظر حول الملعب لكي يبدأ بما يلائم الموقف أما الاستمرار أو المناولة أو التصويب .

وتتم عملية الجري من خلال :

١. الجري خلف الكرة المرسلة من الزميل في الفراغ .
٢. ضرب الكرة من قبل اللاعب نفسه والجري خلفها .

وهناك متطلبات لأداء هذه المهارة هي :-

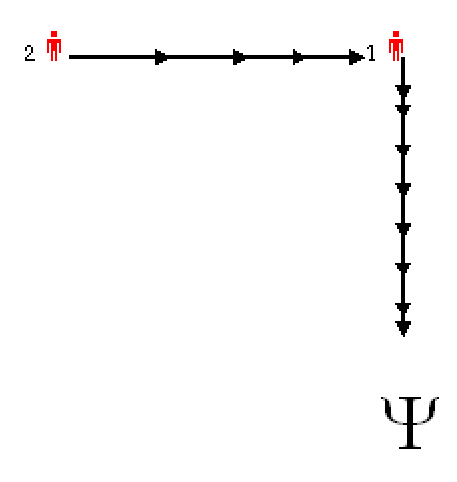
١. تمتع اللاعب بقوة انفجارية عالية .
٢. تمتعه بسرعة انتقالية .
٣. القدرة على اتخاذ القرار السليم .
٤. قراءة جيدة لمواقع اللاعبين (الزملاء والمنافسين وتحركاتهم)

كيف يتم التدريب على هذه المهارة :

١. التدريب على إجادة العدو الصحيح .
٢. العدو مع رفع الرأس ورؤية الملعب .
٣. دفع الكرة بشكل مستقيم من خلال ضرب الكرة في المنتصف إذا كانت النية مبنية للركض بشكل مستقيم .
٤. يفضل دائما الركض بشكل مستقيم كونه اقصر الطرق الواصلة بين نقطتين .

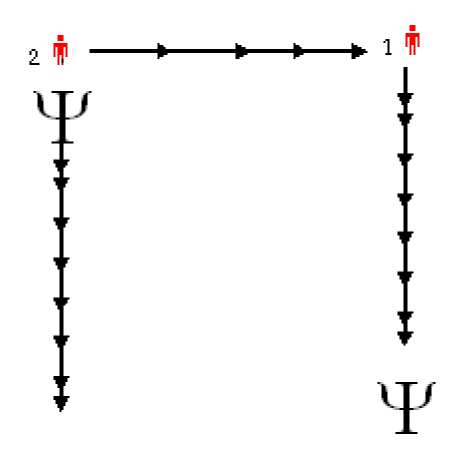
تمرينات على الجري بالكرة :

(€ ٢) يعمل مناولة إلى (€ ١) الذي يستقبل الكرة من الحركة ثم يستدير ويعمل دحرجة إلى الشاخص لمسافة (١٠) متر.



ت٢

التمرين السابق نفسه على ان ينطلق (€ ٢) بمـــوازاة اللاعـــب الذي يجري بالكرة ، (€ ١) يعمل مناولـــة إلـــى (€ ٢) الـــذي يستقبل الكرة ويعيد الجري وعند وصوله إلى الشاخص المقابل يعمل مناولة إلى اللاعب الأول وهكذا يستمر التمرين .



ت٣

التمرين الأول نفسه بوجود منافس غير فعال .

ت٤

التمرين الثالث نفسه بوجود منافس بنصف فعالية

ت٥

استخدام التمرين الثاني بوجود منافسين .

ملاحظة:

يمكن تصعيب التمرين من خلال زيادة الشدة (سرعة الركض) ، زيادة المسافة ، خلق حالات لعب حقيقي .

٦.المراوغة

تعني قدرة اللاعب المستحوذ على الكرة من اجتياز منافس واحد أو أكثر من خلال التحكم والسيطرة وإجادة الخداع شـــريطة ان تبقى الكرة تحت سيطرته ، وهذه المهارة بحاجة إلـــى توافـــق عضلي عصبي عال مع سيطرة تامة على الكرة فضـــلا عـــن إجادة جميع فنون الخداع كونه يسبق عملية الاجتيـــاز ولا يـــتم بدونه إضافة إلى تمتع اللاعب بسرعة الاستجابة وسرعة اتخاذ القرار.

والمراوغة تختلف عن الدحرجة ، كون الدحرجة تـــتم باتجـــاه واحد وبجزء واحد في حين ان المراوغة تتم بأكثر مـــن جـــزء وبأكثر من اتجاه فضلا عن كونها مسبوقة بعملية الخداع .



مراوغة ويلاحظ تثبيت المنافس على قدم واحدة بسبب الخداع



إحدى حركات المراوغة

مراحل أداء المراوغة :

لكي تؤدى هذه المهارة على أكمل وجه لابد وان تمر بمراحل هي :-

١. اتخاذ القرار السريع بحل الواجب الحركي من خلال اختيار الحل المناسب .
٢. مرحلة تنفيذ القرار وتقسم إلى قسمين هما :-

أ. عمل الخداع المناسب .

ب. أداء الحركة النهائية .

وهناك أنواع من الخداع :-

١. **الخداع بالرجلين** : يتم من خلال تبادل حركـــة الـــرجلين السريعة فوق الكرة وحولها مما يشتت انتباه المنافس .

٢. **الخداع بالجذع** : ويتم ذلك من خلال ميلان الجذع إلى جهة معينة لتتم استجابة المنافس بهذا الاتجاه ، وبعدها مباشرة يؤدي اللاعب حركته الأصلية المقررة سلفا .

٣. **الخداع بالنظر** : وتتم من خلال النظر إلى زاويـــة معينـــة باتجاه معين لكي يشد انتباه المنافس إلى هذا الاتجاه ومـــن ثـــم التحرك بالاتجاه الآخر .

٤. **الخداع بالكلام** : ويتم من خـــلال الإيعـــاز إلـــى الزميـــل بالركض باتجاه معين ومن ثم أداء المراوغة بالاتجاه الآخر .

٥. **الخداع بلف الجسم كاملا مع الكرة** : تعد هذه من الحركات الحديثة في كرة القدم اذ يتم الضغط على الكرة وإيقافها ومن ثم سحبها بحركة واحدة لتكون الكرة واللاعب في الاتجاه المعاكس تماما .

٦. **الخداع بإيقاف الكرة** : أثناء الجري السريع بـــالكرة يقـــوم اللاعب بإيقاف الكرة مع الخطوة التي تقوم بها القدم اللاعبة مع محاولة تثبيت الكرة بباطن القدم كخدعة، ولكن يتابع اللاعـــب الجري بسرعة بالكرة تاركا الخصم .

وبعد إتمام أي من الحركات السابقة يقوم اللاعب بأداء الحركة النهائية وان كانت مهارة المراوغة تختلف كثيرا عـــن مهـــارة

الدحرجة إلا انها تلتقي معها في الأغراض الأساسية من القيام بها ، كونها حركة انفرادية الغرض منها مصلحة الفريق ككل ، كما ينصح بعدم الإكثار منها بسبب تأخيرها للهجمة أو تعرض اللاعب للإصابة .

أغراض المراوغة :

١. إشغال المنافس وتشتيت انتباهه .

٢. كسر مصيدة التسلل .

٣. إعطاء فرصة للزملاء لاستحداث الفراغ .

٤. إعطاء فرصة للزملاء من إعادة تنظيم الموقف الهجومي .

٥. تأخير اللعب وكسب الوقت .

٦. تستخدم لأداء الجري بالكرة أو التصويب بعد الانتهاء منها

٧. الحصول على أخطاء بالقرب من منطقة الجزاء أو داخلها للحصول على ضربات حرة

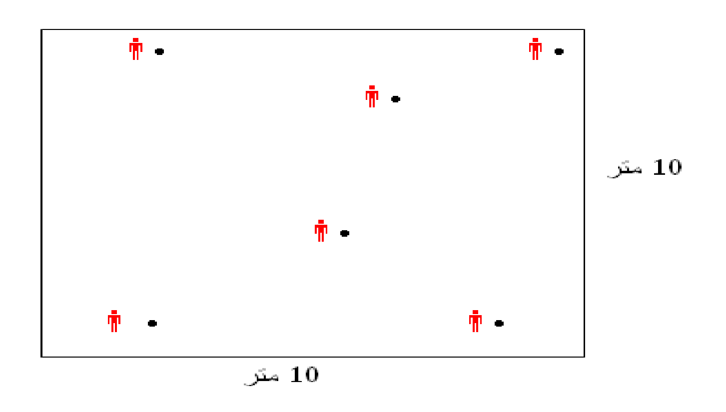
تمارين للمراوغة :

نظرا لكثرة الحركات ينصح بالتدريب عليها بشكل مجزأ وهذا ما يفسر احتياجها إلى وقت طويل لتحسن أدائها .

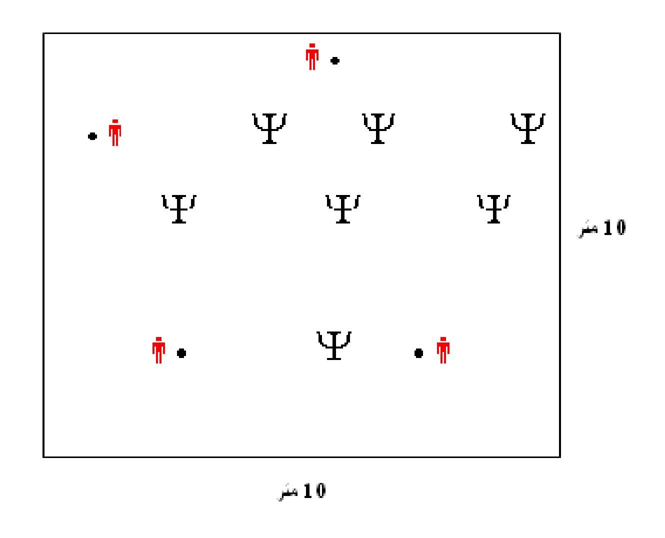
ت١: لاعب مع الكرة يعمل خداع بالرجلين ثم المرور .

ت٢: وجود شاخص مرتفع قليلا أمام اللاعب الحائز على الكرة يتم خداعه .

ت٣: (٦) لاعبين في داخل مربع (١٠ × ١٠) متر مـــع كــل لاعب كرة وعمل حركات مراوغة ؟، شريطة عدم الاصـــطدام مع بعضهم ومحاولة النظر للأعلى.



ت٤: التمرين السابق نفسه بوجود (٤) لاعبين ، في المربع مع وجود شواخص



ت٥

التمرين السابق نفسه مع إبدال الشواخص بلاعبين غير فعالين .

ت٦

اللاعبون في التمرين السابق يؤدون حركة في الجذع فقط .

ت٧

خلق حالات لعب ١×١

ت٨

ربط المناولة والاستقبال والدحرجة والمراوغة في حالة لعب .... الخ

٧. **التصويب**

يعد التصويب الوسيلة الأساسية لتسجيل الأهداف ، والتي يجب ان يتقنها اللاعبون والتي لم تعد حكرا على المهاجمين بل أصبح على جميع اللاعبين التدريب عليها وإجادتها من مختلف المسافات والاتجاهات ، والتصويب الجيد يتميز :-

١. **الدقة** : تعني اختيار المكان الملائم لوضع الكرة والتي من خلاله يتم إحراز الهدف .
٢. **القوة** : تعني إعطاء الكرة الزخم المناسب لتحركها .
٣. **السرعة** : تعني سرعة اتخاذ القرار بالتصويب وسرعة تنفيذه .

والتصويب يتم بجميع أجزاء الجسم والتي سمح قانون اللعبة باستخدامها شريطة الا يتم التنفيذ من وضع غير قانوني كدفع الخصم او الاتكاء عليه .. الخ وهو على أنواع

أ. التصويب بالرأس للأمام والجانب .

ب. التصويب بالصدر للأمام والجانب .

ت. التصويب بالقدم وهو على أنواع :-

1. التصويب بوجه القدم : ويعد من أقوى أنواع التصويب ويتم من مسافات بعيدة ومتوسطة وقريبة .
2. التصويب في باطن القدم: ويتم عند الزحلقة ووضع الكرة باتجاه المرمى
3. التصويب بخارج القدم : يتم باستخدام الكرات الملتفة والمخادعة وخاصة في الضربات المباشرة القريبة من منطقة الجزاء .
4. التصويب في مقدمة القدم : وفيه يتم إعطاء زخم عالٍ للكرة ويستخدم عند التصويب من مسافات بعيدة وتكون قوية .
5. التصويب بداخل القدم : ويستخدم للمسافات القصيرة ويعد أكثرها دقة لإمكانية توجيه الكرة إلى المكان الخالي .
6. التصويب بالكعب : وفيه يكون ظهر اللاعب إلى المرمى ويعد من أخطرها بسبب عدم توقع الحارس لمثل هذه الكرات .

ومن الملاحظ ان عملية التصويب لا تختلف كثيرا عن أداء مهارة المناولة إذ ان الاثنين يحتاجان إلى الدقة والقوة والسرعة ، والفرق بينهما فقط في الوضع النفسي عند التصويب ، إذ ان ضياع المناولة أثناء اللعب يختلف كثيرا عن ضياع فرصة محققة عند أداء التصويب .

ويمكن ان يقسم التصويب إلى أقسام حسب حركة الكرة القادمة :

1. **التصويب من الأمام** :

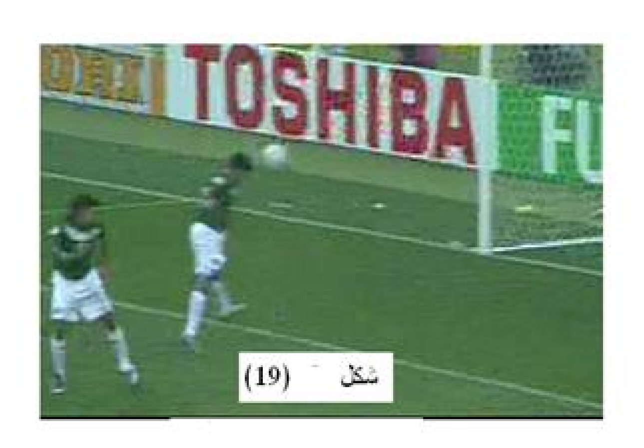
أ. **بالرأس**:- ويتم من خلال الوقوف أو الحركة أو القفز أو الطيران ويتم تصادم الكرة في مقدمة الرأس (الجبهة) ويستخدم عندما تكون الكرة أمام اللاعب .

ب. بالقدم :- يتم بوجه القدم أو مقدمته أو باطن القدم وحسب الموقف ويمكن ان يتم من الحركة والوقوف والقفز بتبادل القدمين .

ت.بالصدر :- يتم من الوقوف أو الحركة أو القفز لإعطاء زخم للكرة .

٢. التصويب من الجانب :

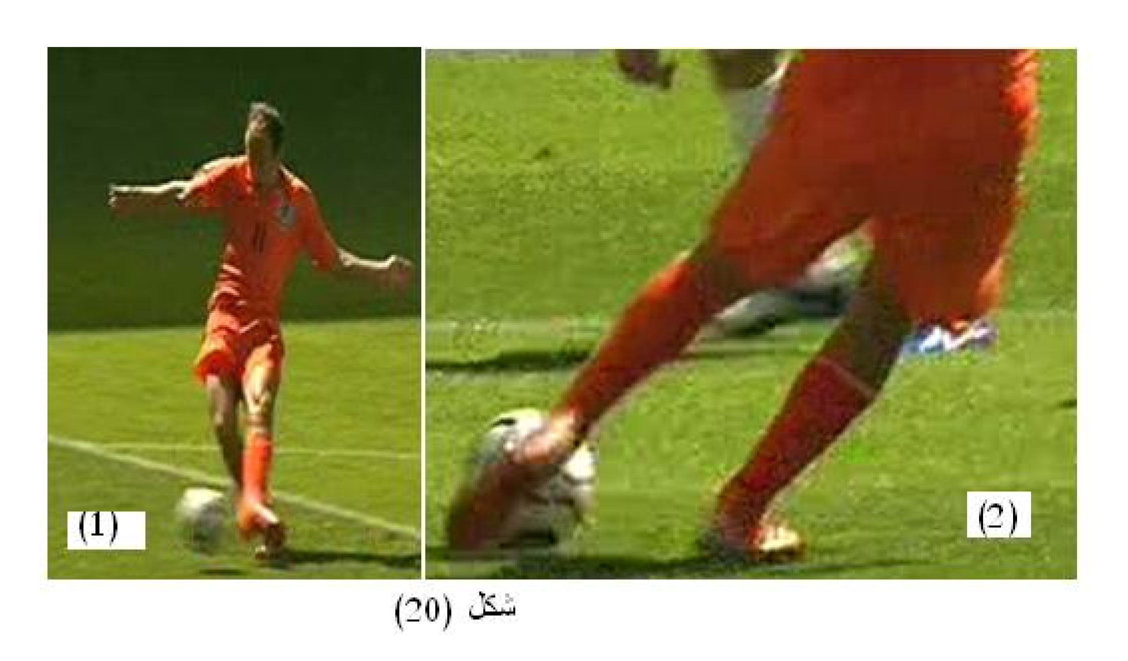
أ. **بالرأس** :- ويتم من الجانب الأيمن أو الأيسر ويتم ضرب الكرة في جانب الجبهة مع دوران الرأس والجذع لإعطاء زخم عالي للكرة وأحيانا فقط بدوران الرأس ويتم من خلال الوقوف أو الحركة أو الطيران أو القفز .



يوضح التصويب بالرأس

ب.بالصدر :- ويتم من الجانبين أيضا من خلال فتل الجذع إلى احد الجانبين ويتم من خلال الوقوف أو الحركة أو القفز .

ت.بالقدم :- ويتم بخارج القدم أو داخل القدم ويمكن ان يتم من الوقوف او من الحركة .



شكل (20)

يوضح أنواع من التصويب بالقدم

٣. **التصويب من الخلف** :

أ. **بالرأس** :- ويتم في مؤخرة الرأس وأيضا يمكن ان يكون من الوقوف أو الحركة أو القفز ومن الطيران أيضا .

ب.**بالقدم من السقوط**:- ويتم من خلال السقوط للخلف ويتم ضرب الكرة في وجه القدم(دبل كك) (مقصية)

ت.**بكعب القدم** : من الوقوف أو من الحركة

تمرينات التصويب:

نقترح ان يتعلم اللاعبون الناشئون مهارة التصويب بأنواعها بسهولة ويسر

١. تحديد منطقة معينة من الهدف يتم التصويب عليها بدقة بالقدم أو بالرأس

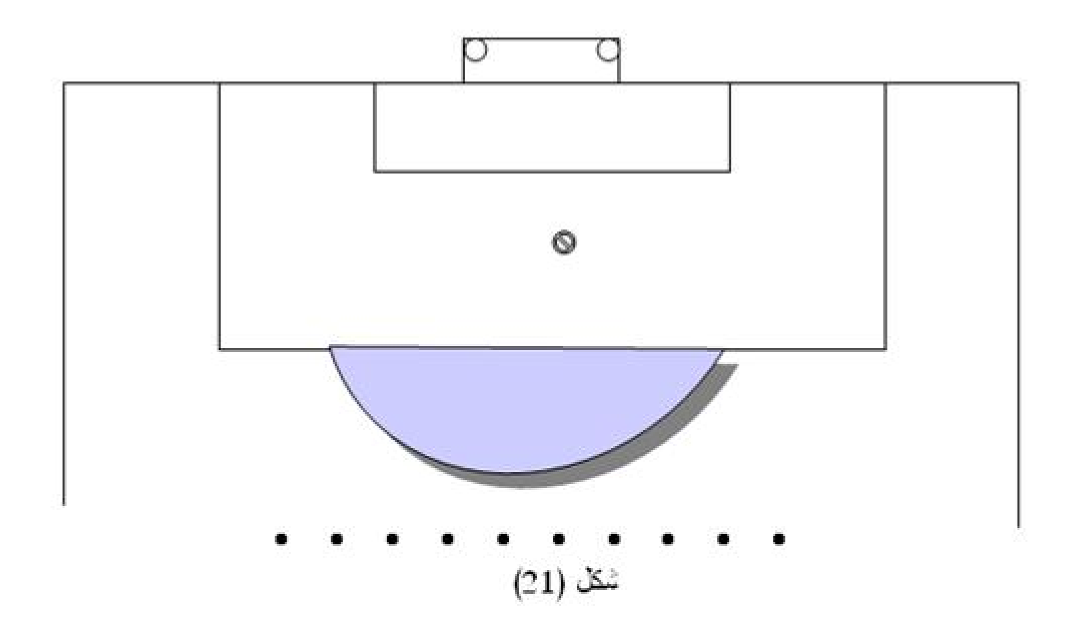
٢.بعد ان يتم إحراز تقدم في دقة التصويب يــتم زيــادة قــوة التصويب تدريجيا

٣.خلق حالات لعب مثل (١×١) .

٤.خلق حالات لعب (٢×١)

٥.خلق حالات لعب تربط فيها المهارات السابقة فضــلا عــن التصويب **ملاحظة**: يبدأ التصويب بكرات ثابتة ثم الانتقال إلــى الكرات المتحركة .

التدرج في خلق حالات اللعب من ١×١ وصولا إلى ١١ ×١١



شكل (21)

يوضح التصويب على مناطق محددة من الهدف

٨. **احتلال الفراغ** :

يعد من المهارات الهجومية الأساسية في كرة القــدم ، ويعنــي التحرك بدون كرة لاحتلال فراغ مؤثر سواء في جانب الملعب

أو في العمق من اجل تشتيت انتباه المدافعين أو فتح الملعب وتوسيع رقعة الهجوم أو لاستلام الكرة .

وتعد من المهارات الفعالة جدا خاصة في الكرة الحديثة نظرا لان المبدأ الذي تقوم عليه كرة القدم هو الوقت والفراغ سواء أكان في الهجوم او في الدفاع ، فالمهاجمون يعملون دائما على سرعة إيصال الكرة للزميل خاصة في العمق او فتح الملعب ، في حين يحاول الفريق المدافع عكس ذلك من خلال تأخير زمن الهجمة وتضييق المساحات .

واحتلال الفراغ يعني محاولة اللاعب خلق المساحة الخالية خاصة بعد ان لجأت معظم الفرق إلى استخدام الدفاع المتكتل (المحتشد) في الدفاع مما يعني ضيق المساحات الموجودة لذا يعمل المهاجمون الركض للأمام أو للجانب وأحيانا بشكل قطري لخلق مساحة خالية .

الأساليب المستخدمة لخلق المساحة الخالية :

أ. خلق المساحة الخالية باستخدام الأسلوب الفردي: وتتم من خلال:-

١. استقبال الكرة ودفعها بحركة واحدة باتجاه الفراغ .

٢. إرجاع المناولة للزميل والتحرك خلف المدافع ليعمل الزميل على رفع الكرة من فوق المدافع .

٣. خلق المساحة الخالية من خلال المراوغة .

٤. خلق المساحة الخالية من خلال الدحرجة .

٥. خداع المنافس من خلال التحرك باتجاه المناولة ثم الاستدارة لجعلها تمر ثم اللحاق بها .

ب. خلق المساحة الخالية من خلال الأسلوب الجماعي: وتتم من خلال :-

١. المناولة للاعب الذي يجري من الخلف للأمام (اللاعب القادم من الخلف) .

٢. خداع المنافس عندما يتقابل اللاعب المستحوذ على الكرة مع زميل له ويتبادلان الكرة أثناء الركض إذ تذهب الكرة للاتجاه الآخر .

٣. اللعب بلمسة واحدة .

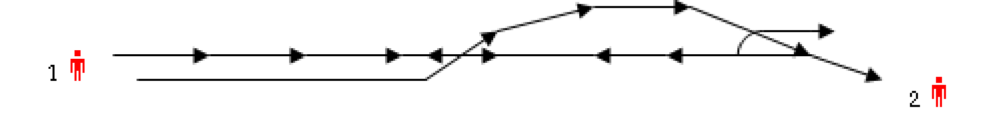
٤. الجري الطويل عند استلام الحارس للكرة لعمل مناولة طويلة .

تمرينات لاحتلال الفراغ :

ت١

(€ ١) يعمل مناولة إلى (€ ٢) الذي يتحرك باتجاه الكرة ويتركها تمر من بين قدميه ثم يستدير فجأة للحاق بها .

ت٢



(€١) يعمل مناولة إلى (€٢) الذي يتحـــرك باتجـــاه الكـــرة ويعيدها إلى(€١) بلمسة واحدة ثم يستدير ويتحـــرك بســـرعة للأمام ليستقبل الكرة القوسية التي أرسلها إليه (€١) .

ت٣

التمرين الأول نفسه بوجود منافس

ت٤

التمرين الثاني نفسه بوجود منافس

ملاحظة : المنافس يبدأ بعدم الفعالية أثناء التدريبات في البدايـــة وينتهي بفعالية كاملة لغرض خلق حالات لعب حقيقية .

٩.الرمية الجانبية:

هي عملية استئناف اللعب بعد خروج الكرة بكامل محيطها من خطوط الملعب الجانبية ، والمهارة الوحيدة التـــي ســـمح بهـــا القانون للعب الكرة باليدين .

تؤدى الرمية الجانبية بكلتي اليدين ومن خلف الرأس ويمكن ان تؤدى من الثبات ومن الحركة على ان تؤدى من مكان خـــروج الكرة .

وتقسم الرمية الجانبية من حيث الأداء إلى :-

١. أداء الرمية الجانبية من الثبات وهي على أنواع :

أ.بضم الرجلين.

ب. بفتح الرجلين.

ت.بتقدم إحدى الرجلين للأمام والأخرى للخلف .

ث.من وضع القرفصاء خاصة عندما تكون المسافة قريبة جـــدا بين اللاعب المؤدي للرمية والزميل المستقبل .

١.الرمية الجانبية من الحركة وهي على أنواع :

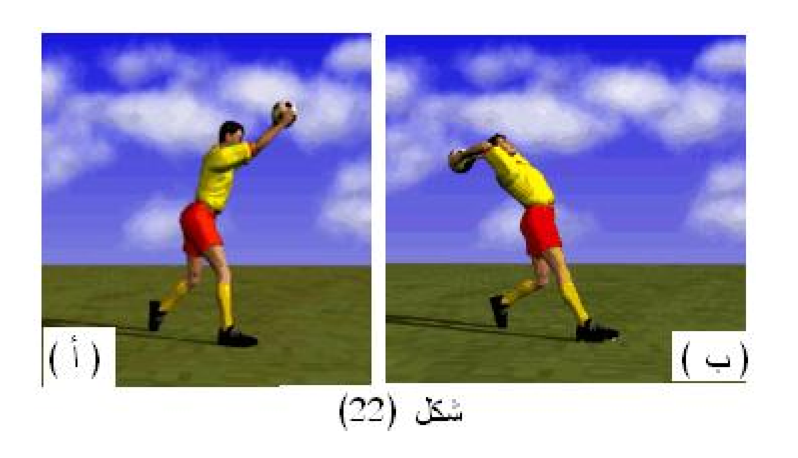
أ. بضم الرجلين.

ب.بفتح الرجلين.

ت.بتقدم إحدى الرجلين للأمام وتأخر الأخرى .



يوضح أداء الرمية الجانبية من الثبات



شكل (22)

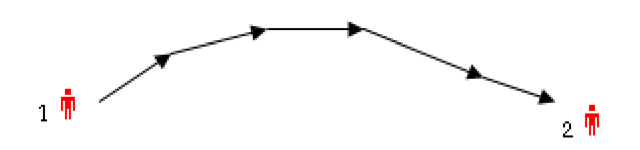
يوضح أداء الرمية الجانبية من الحركة

وتعد الرمية الجانبية من الضربات الثابتة التي يمكن الاستفادة منها عندما تدمج بخطط فاعلة خاصة في الثلث الهجومي للفريق الحائز على الكرة من خلال إيصالها إلى ابعد مسافة ممكنة .

ولكي تؤدى الرمية الجانبية يجب ان تمسك الكرة بكلتي اليدين والأصابع منتشرة حول الكرة ، ترفع اليدان الكرة خلف الرأس عند طريق ثني مفصلي المرفقين ، أما الجذع فيرجع إلى الخلف ، مع ثني في مفصلي الركبتين ، وفي لحظة الرمي يتم دفع الأرض بالقدمين ومد مفصلي الركبتين مع انتقال الحركة للجذع وللذراعين اللتان تمدان بقوة وبسرعة عن طريق الحركة من مفصل الكتف ، وتتابع اليدان الكرة بعد خروجها .

تمرينات للرمية الجانبية :

ت ١



(€ ١) يؤدي الرمية الجانبية إلى (€ ٢) ، الذي يعيدها برميـــة جانبية أيضا .

ت٢

التمرين الأول نفسه على ان يؤدي اللاعب (€ ٢) استقبال الكرة بأي جزء من الجسم يحدده المدرب .

ت٣

ربط المهارة الحالية بمهارات أخرى .

المهارات المشتركة بين الدفاع والهجوم :

هذه المهارات يمكن استخدامها مـــن قبـــل اللاعبـــين المدافعين والمهاجمين على حد سواء ، سواء عنـــد الاســـتحواذ على الكرة أو فقدانها ، على سبيل المثال قد يـــرى الـــبعض ان مهارة الخداع قد يستخدمها المهاجمون فقط للتخلص من المنافس واجتيازه ووضعه خارج اللعب ، إلا ان الحقيقـــة ان اللاعـــب المدافع بإمكانه استخدام الخداع من خلال الإيحاء فـــتح ثغـــرة باتجاه معين للاعب الحائز على الكرة ومن ثم الانقضاض عليه ،لذا فان عملية تدريب الخداع مثلا او الحجـــز وغيرهـــا مـــن المهارات لا تقتصر على اللاعبين المهاجمين (عنـــد حيـــازة الكرة) وإنما يمكن استخدامها في الدفاع كما في الهجوم : وهذه المهارات هي :

١.الحجز .

٢.الخداع .

٣.ضرب الكرة بالقدم والرأس .

٤.المخاطبة .

٥.المكاتفة .

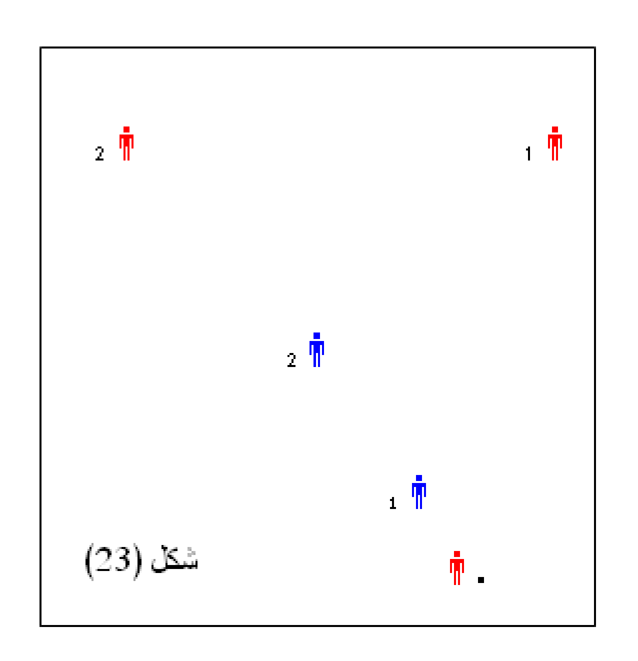
وفيما يلي شرح لكل مهارة من هذه المهارات :

١.الحجز:

الحجز معناه محاولة إخراج اللاعب المنافس خــارج اللعبة لبعض الوقت من خلال حجب رؤيتــه وتقييــد حركتــه والوقوف بينه وبين زميل الحاجز أو بينه وبين الكرة ؟، حسب مقتضيات الموقف دفاعا وهجوما .

ان عملية الحجز التي يطبقها المهاجمون تربك كثيرا من تحركات المدافعين للتغطية خاصة إذا كان اللاعبون علــى قدر كبير من الانسجام ويلي حجزهم تبــادل المواقــع لخلــق الثغرات ، أما في الدفاع فان عملية الحجز تبدو واضحة تمامــا في الدفاع المحتشد ونسوق المثال التالي على حركة المهاجمين والمدافعين .

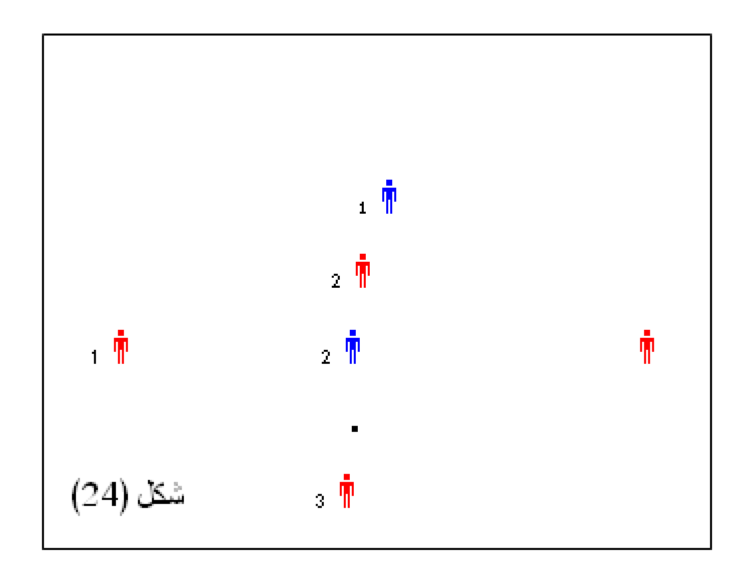
مثال توضيحي:



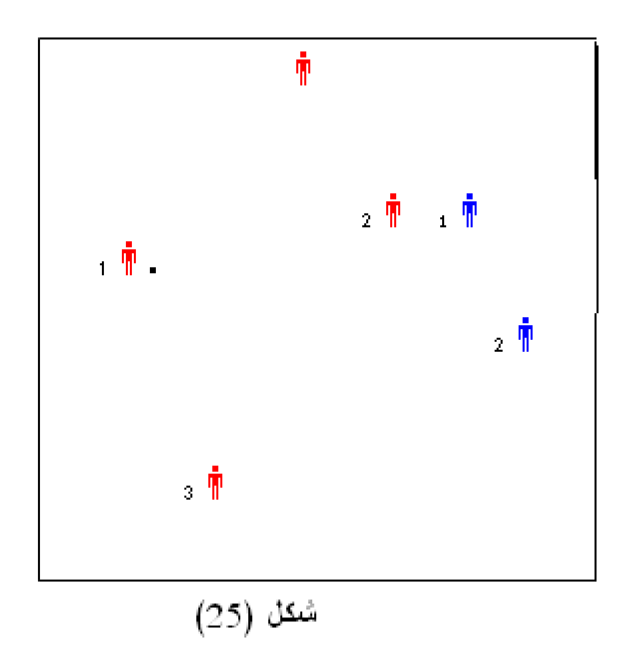
يبين الحجز للدفاع والهجوم

في هذا الشكل التوضيحي نلاحظ ان هناك أربعة لاعبين هم (€ ، € ١، € ٢، € ٣) الكرة بحوزة اللاعب (● €) كما نلاحظ ان هناك مدافعان هما (€ ١ ، € ٢) ، من خلال نظرة بسيطة لتوزيع اللاعبين نلاحظ ان اللاعب الحائز على الكرة واللاعب (€ ١)الساند من جهة اليمين واللاعب (€ ٣) الساند من جهة اليسار ، في حين نلاحظ اللاعب (€ ٢) في موقع غير مناسب ، اذ لا يمكن للاعب الحائز على الكرة إيصال الكرة إلى اللاعب (€ ٢) كونه محجوز من قبل المدافعين ، وكأن اللعب (٣ ضد ٢) في الواقع ولو اتخذ اللاعب (€ ٢) موقعا حقيقيا بحجز المدافع (€ ١) لأصبحت لدى اللاعب الحائز على الكرة ثلاث خيارات للمناولة بدل من اثنتين ، ولو أعطى اللاعب (● €) مناولة (€ ٣) سيتقدم المدافع الثاني للضغط على اللاعب الجديد وهو (€ ٣) كون المدافع الأول

أصبح محجوزا من قبل (€ ٢) كما في الشكل (٢٤) إذ نلاحظ اللعب تحول من (٣ ضد ٢) إلى (٣ ضد ١)



ولكي نوضح المثال السابق أكثر نفترض ان اللاعب (€ ٣) مرر الكرة إلى اللاعب (€ ١) سيكون التحرك كالآتي ، اللاعب (€) يتحرك إلى يسار اللاعب المستقبل للكرة ، واللاعب (€ ٢) ينتقل لحجز المدافع الأول الذي سينتقل إلى الضغط على المهاجم المستقبل للكرة ،أما اللاعب (€ ٣) فينتقل لإسناد اللاعب المستقبل من جهة اليمين . كما في الشكل رقم (٢٥) . وبالمقابل سيعمل المدافع رقم (€ ١) الذي كان محجوزا محاولة الضغط على اللاعب المستحوذ على الكرة كونه



شكل (25)

الأقرب ولكنه سيصطدم باللاعب الساند في الوسط والحاجز للمدافع وهو اللاعب (€ ٢) ، ليبقى الفرق لصالح المهاجمين .

وهناك دور يجب ان يؤديه اللاعبون المدافعون هو عدم الاستسلام ويجب على المدافع (€ ٢) التحرك بسرعة لحجز اللاعب المهاجم (€ ٢) ليسمح لزميله المدافع بالتخلص والضغط على اللاعب المستحوذ على الكرة . وهذه الحركة البسيطة والتي تستغرق زمنا ضئيلا جدا تحتاج من اللاعبين إلى انسجام ودراية وحسن التصرف ، والى تدريبات مكثفة وعالية المستوى ودون السماح بارتكاب أخطاء قد تكلف الفريق غاليا .

١.الخداع

هي حركات فنية بدنية يقوم بها اللاعب بالكرة أو بدونها من اجل الاحتفاظ بالكرة أو التخلص من الخصم أو قطع الكرة وتشتيتها من خلال خلق مواقف لصالح اللاعب الذي قام

بالخداع فيتم جذب انتباه المنافس لحركة وهمية تؤدى بعدها حركة أساسية اتخذ قرارها مسبقا .

والخداع يعد مبدأ أساسي من مبادئ كرة القدم فبدونه تصبح أداء المهارات الأخرى اقل فعالية ، وسبق و تطرقنا عند أداء مهارة المراوغة إلى أنواع الخداع ، أما عند الدفاع فيمكن استخدام أنواع من الخداع :

١.الخداع بالنظر .

٢.الخداع بالجذع .

٣. الخداع بالكلام . إيهام المنافس بترك ثغرة معينة .

٤.بطء الحركة أو سرعتها قبل الاقتراب من المنافس .

ملاحظات عامة حول الخداع :

١.الخداع حركات يمكن أكتسابها من خلال التدريب المستمر .

٢.قبل الاندفاع في عملية الخداع يجب على اللاعب قراءة مواقف اللاعبين القريبين بشكل عام مع تقدير سرعهم واتجاههم

٣.لكي تتكلل حركة الخداع بالنجاح يجب ان تكون متقنة وغير مكشوفة حتى يستجيب لها المنافس

٤. يجب التأكد من نجاح الخطوة الأولى قبل القيام بالخطوة الثانية (جذب انتباه المنافس ثم أداء الحركة الأصلية) .

٥. لا بد من إتقان جميع أنواع الخداع ، لاستخدام كل نوع في التوقيت المناسب له .

٦. وضع خطة مدروسة قبل تنفيذ عملية الخداع .

٧. لكي يتم الخداع بنجاح لابد من دراسة ميزات الخصم وإمكانياته .

٨. لغرض تدريب المبتدئين على الخداع ولكونها حركة مركبة ننصح بتجزئتها إلى مراحل ، والانتقال رويدا رويدا إلى حالات اللعب الحقيقية .

الحذر من استخدام الخداع بشكل مستمر لان ذلك يفقده قيمته الحقيقية .

١. ضرب الكرة بالقدم والرأس:

سبق وتطرقنا إلى ضرب الكرة بالقدم والرأس لغرض المناولة او التصويب كمهارة هجومية ، كما يستخدم ضرب الكرة بالقدم والرأس لغرض تشتيت الكرات المنخفضة والعالية ، ان الأداء المهاري في حالتي الدفاع والهجوم لا يختلف لهذه المهارة فمثلما تتطلب الدقة عند الهجوم كذلك تتطلب عملية التشتيت ان تكون دقيقة ، ومثلما تتطلب القوة عند المهاجمين كذلك عند الدفاع ، عموما لو لم يتمكن اللاعب عند تشتيت الكرة من إيصالها للزميل فعليه ان يفكر بإبعادها عن منطقة الخطر .

ان الأداء الفني يختلف قليلا عند أداء عملية التشتيت ففي الكرات المنخفضة غالبا ما يميل الجذع للخلف لغرض ارتفاع الكرة وعدم اصطدامها بأحد الزملاء أو المنافسين ودخولها المرمى .

٢. المخاطبة:

ويقصد بها عملية التوجيه بين اللاعبين من خلال الكلام والإشارات ، فكما يوجه حارس المرمى زملائه في الدفاع واللاعب القشاش عندما يوجه زملائه فان عملية المخاطبة لها قيمة فنية عالية خاصة عندما يوجه قائد الفريق زملائه ،ولقد أصبح في كل مركز من مراكز اللعب قائد يوجه زملائه سواء أكان في الدفاع أو الهجوم ، وذلك لمساعدة اللاعب الحائز على الكرة أو اللاعب في الموقف الدفاعي باتخاذ أفضل القرارات وأنجعها ، وكثيرا ما نشاهد ان اللاعب يدحرج الكرة فيأتي المنافس من خلفه ليقطعها وخلل ذلك جلي بسبب عدم وجود مخاطبة بين اللاعبين فلو تم تحذير هذا اللاعب لكان أكثر انتباها ولم يفقد الكرة ، ان المخاطبة في كرة القدم وسيلة مهمة وتستخدمها أكثر الفرق عراقة في كرة القدم لما لها من دور أساسي في الدفاع والهجوم .

٥. المكاتفة:

هي عملية دفع المنافس بأعلى الذراع (منطقة الكتف) لغرض السيطرة على الكرة وإبعاد المنافس ويجب ان تؤدى بطريقة صحيحة وبما يسمح به قانون اللعبة ، وتستخدم المكاتفة

عند الدفاع والهجوم على السواء ، وأفضل توقيت لأداء المكاتفة عندما يرتكز المنافس على الرجل البعيدة وفي لحظة رفع القدم القريبة ليسهل دفعه وإخلال توازنه ، شريطة ان تكون في كتف المنافس ، وتتم مقاومة المكاتفة من خلال ميلان الجسم باتجاه المنافس لمقاومة الدفع ولاكتساب التوازن ، ولقد سمح القانون بان يكون من الجانب وليس من الخلف وبدون خشونة على ان تتم بالكتف وعلى الذراع فقط ، والمكاتفة على أنواع :-

١.المكاتفة من الأمام : وتستخدم عندما يكون اللاعبان متواجهين

٢.المكاتفة من الجانب : وتستخدم عندما يكون اللاعبان جنبا إلى جنب

المهارات الدفاعية :

هي تلك الحركات التي يؤديها اللاعبون بعد فقدانهم للكرة لغرض إعادة الاستحواذ عليها أو إبعاد الخطر عن مرماهم ومنع تسجيل إصابة ، وهذه الحركات تؤدى دائما بدون كرة ، ولكي يكون معلوما ان عملية الدفاع تهدف إلى الاستحواذ على الكرة وفي حدها الأدنى تشتيت هجوم المنافس وغلق منافذ الدفاع ومنعه من تسجيل هدف .

والمهارات الدفاعية على أنواع :

١.الوقفة الدفاعية .

٢.الضغط على المهاجم ومهاجمة الكرة .

٣.التغطية .

٤.التشتيت .

وفيما يلي شرح لكل مهارات من المهارات سابقة الذكر:

١.الوقفة الدفاعية :وهي على نوعين :

أ.**الوقفة الدفاعية عندما يكون اللاعب المدافع أمام المهاجم**:

وتعني وقوف اللاعب المدافع بين الكرة ومرمى اللاعب المدافع أو المتحرك باتجاه الفراغ والذي يحتمل وصول الكرة إليه . والوقفة الدفاعية تعد حجر الزاوية في الدفاع الفردي الجيد ، كونها تتيح للاعب المدافع حرية الحركة والدوران والقطع كما تسمح للاعب المدافع الانتقال للهجوم عند استحواذ زملائه على الكرة .

أما الأداء الفني للوقفة الدفاعية ، فتكون إحدى الرجلين للأمام والأخرى للخلف والمسافة بينهما مناسبة ، مع انثناء بسيط في الركبتين لخلق قاعدة ارتكاز جيدة ، أما الصدر فيجب ان يكون للأمام والنظر مسلط على الكرة في حال الدفاع ضد اللاعب الحائز على الكرة والمسافة تكون بين المدافع والمنافس حسب بعد الخصم عن المرمى وسيطرته على الكرة .

أما من ناحية التحرك فيفضل دائما اخذ اللاعب المنافس باتجاه الخط الجانبي وعدم السماح له بالدخول إلى الدخل ، أما في منطقة الوسط فيجب ان يؤخذ اللاعب باتجاه القدم الضعيفة أو باتجاه المنطقة التي يوجد فيها تركيز دفاعي أكثر ،

ان تقديم احدى القدمين على الأخرى تمنح اللاعب حرية الحركة للأمام والخلف وللجانب وحرية الحركة عند محاولة اللاعب المستحوذ على الكرة نقل الكرة من قدم إلى قدم أخرى كما تعطي المدافع إمكانية قطع الكرات والدوران السريع فضلا عن الانتقال السريع للأمام عند استحواذ زملائه على الكرة .

ولتدريب المبتدئين على الوقفة الدفاعية إتباع الخطوات الآتية :-

١.الوقفة الدفاعية (كيفية الوقوف) باتزان .

٢.التحرك للخلف مع البقاء على الصدر متجها للأمام .

٣.نقل القدمين بالتعاكس (كيفية الانتقال مع اتجاه الكرة يمينا ويسارا) .

٤.بعد التأكد من إتقان اللاعبين لهذه الحركات يتم الانتقال إلى المرحلة الثانية

٥.لاعبان الواحد أمام الآخر المسافة بينهما (٣) ياردة الأول يتحرك للأمام والآخر يرجع للخلف بشكل م٥ستقيم من المشي ثم الهرولة .

٦.نفس التمرين السابق ومع محاولة اللاعب الأول التحرك على يمين المدافع الذي ينقل قدمه ليبقي الزاوية (٤٥) درجة بينهما،وعندما يتحرك على يسار المدافع يحاول المدافع الانتقال بقدمه للإبقاء على الزاوية السابقة .

٧.العمل بالكرة .

٨.خلق حالات لعب حقيقية .

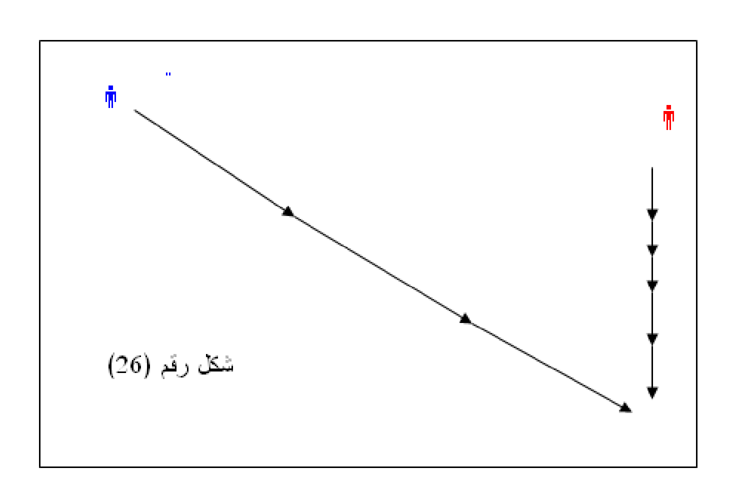
ب. الوقفة الدفاعية عندما يكون المدافع خلف المهاجم :

في أحيان كثيرة يستلم المهاجم الكرة وظهره على المدافع ، فيتوجب على المدافع تشديد الضغط عليه ومنعه من الاستدارة وهذا يتطلب من المدافع وقفة خاصة تسمح للاعب المدافع رؤية الكرة . علية تكون القدمان للأمام والخلف أو على مستوى واحد والمسافة بين اللاعبين بقدر عرض صدر المهاجم بحيث لا تسمح له بالاستدارة مع انثناء في مفصلي الركبتين ، مع وضع الذراعيين مثنيين بما يسمح بالتوازن .ولتدريب المبتدئين تتبع الخطوات السابقة نفسها .

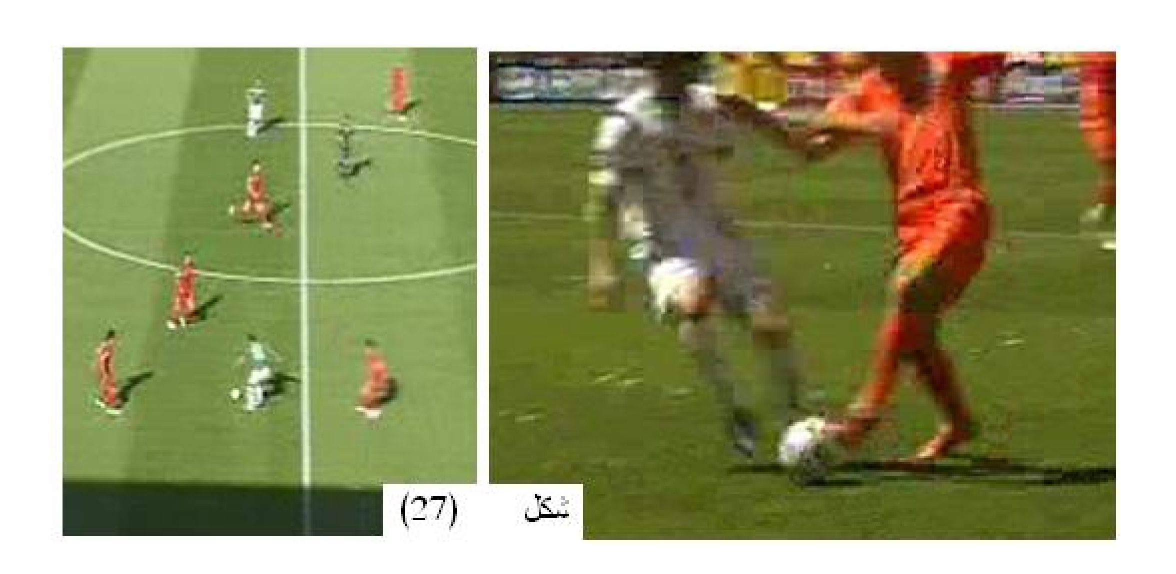
١. الضغط على المهاجم ومهاجمة الكرة :

هي محاولة الانقضاض على اللاعب المنافس لاستخلاص الكرة والاستحواذ عليها أو تشتيتها لإفشال عملية الهجوم ، وقبل المهاجمة والانقضاض لا بد ان يتعلم اللاعبون كيفية الضغط على المنافسين عند فقدان الكرة لان الدفاع يبدأ أولا بالضغط على المنافسين لمنعهم من استلام الكرة او تمريرها بشكل مريح . فيتم الضغط أولا على اللاعب الحائز على الكرة وثانيا على اللاعبين الذين يحتلون مواقع خطرة او المتحركين باتجاه الفراغ . والضغط يعد الخطوة الأولى التي تسبق مهاجمة الكرة والانتظار للحظة المناسبة التي سيتم بها مهاجمة الكرة لاستخلاصها او تشتيتها ، وفيما لو استلم المهاجم الكرة وهو بعيدا عن المدافعين فان اقرب اللاعبين المدافعين

يركض باتجاهه بشكل قطري كما في الشكل رقم (٢٦) ليعترض طريقه مع التأكيد على ضرورة الركض السريع لمنعه من التقدم وكسب الأرض والحصول على موقف أفضل مع إجباره على التحرك باتجاه يحدده المدافع مع ملاحظة ان اقتراب المدافع بسرعة غير محسوبة تسهل كثيرا من اجتيازه ومراوغته لذا يفضل التحرك السريع وعند الوصول الى المهاجم التحرك ببطء لاتخاذ موقع دفاعي جيد بمعنى التحكم في سرعته أثناء الركض والاقتراب ، ان إجبار المدافع بالاتجاه بعيدا عن منطقة الجزاء وإجباره على الاتجاه بالقرب من الخط الجانبي سيؤخر الهجوم وبما يسمح بعودة تمركز المدافعين بشكل جيد يتيح لهم فرصة الدفاع بشكل ايجابي والضغط على المهاجم المستحوذ على الكرة ليست هي



يوضح ركض المدافع القطري باتجاه المهاجم



شكل (27)

يوضح الضغط على المهاجم

الغاية بل استخلاص الكرة وتشتيتها لذا لا بد من مهاجمة الكرة لتحقيق الهدف من ذلك ، والمهاجمة على أنواع :-

١. **المهاجمة من الأمام :**

ويستخدم عندما يكون المدافع مواجها للاعب الحائز على الكرة والمسافة بينهما لا تزيد عن (١.٥) متر ويكون الأداء الفني للمهاجمة كما يلي:-

النظر على الكرة مع عدم الاستجابة لحركات الخداع التي يؤديها المهاجم ،يقوم اللاعب المدافع بالارتكاز على القدم الثابتة مع استدارة الرجل المهاجمة وانثناء في مفصل الركبة ، يدفع داخل القدم الكرة والجذع يميل للأمام والذراعان تعملان لغرض التوازن . أما إذا كانت المسافة بحدود (١.٥ – ٢) متر فيستخدم المدافع المهاجمة باستخدام الزحلقة ويكون الأداء كما يلي:-

تركيز النظر على الكرة ، اختيار التوقيت السليم لعمل الزحلقة الأمامية ، مد الرجل القاطعة للأمام ونزول الجسم للأسفل مع

الارتكاز على اليد الخلفية والجلوس على الورك مع شد مشط القدم القاطعة وسحبها للأعلى .



شكل (28)

يوضح الزحلقة من الأمام

وعندما تكون المسافة بين المدافع والمهاجم أكثر من مترين قد يضطر المدافع إلى اخذ خطوة للأمام أو للجانب عن طريق دفع القدمين بوقت واحد . ومن ثم أداء الحركة السابقة بتفاصيلها.

٢. **المهاجمة من الجانب**:

ويستخدم هذا النوع من المهاجمة عندما يكون المدافع والمهاجم على مستوى واحد وتتم عندما يدفع المهاجم الكرة إلى الأمام لتخرج عن سيطرته ، يقوم المدافع بمد الجسم باتجاه الرجل التي ستقوم بمهاجمة الكرة بالوقت نفسه فرد الرجل باتجاه الكرة مع استناد الجسم على الرجل السابقة والذراع توجه إلى الأرض يضرب باطن القدم أو وجهها الكرة في الاتجاه المراد لعب الكرة إليه ، ثم يتزحلق اللاعب على الأرض لامتصاص الاصطدام بالأرض بواسطة الرجل المهاجمة والذراع .





شكل (29)

يوضح الزحلقة من الجانب

٣.المهاجمة من الخلف :

يستخدم عندما يكون المهاجم أمام المدافع ولكي يؤدي المدافع الزحلقة بشكل سليم ودون ارتكاب إعاقة من الخلف عليه إتباع الآتي :-

التقدم لمهاجمة الكرة وقطعها من الجهة نفسها للقدم المدحرجة للمهاجم ، وفي لحظة دفع الكرة من قبل المهاجم للأمام يقوم

اللاعب بعملية الزحلقة من خلال مد الرجل القريبة باتجاه الكرة مدا كاملا ومن ثم الجلوس على الورك والاستناد على الذراع الخلفية .



شكل (30)

يوضح المهاجمة من الخلف

التدريب على مهاجمة الكرة:

ت١

وضع مجموعة كرات متباعدة ، ينطلق اللاعب لعمل الزحلقة ومهاجمة الكرة .

ت٢

مربع (١٠ ×١٠) متر اللاعب (×١) يدحرج الكرة واللاعب (×٢) ينتظر اللحظة المناسبة لمهاجمة الكرة وقطعها .

ت٣

تطوير التمرين من خلال زيادة فعالية المهاجم .

ت٤

تنويع المهاجم من الجانب والخلف .

ت٥

خلق حالات لعب .

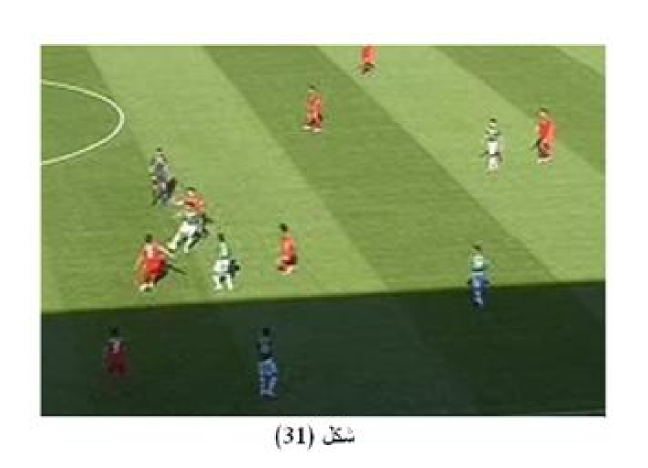
٣. **التغطية** :

تعد التغطية واحدة من المهارات الدفاعية والتي تبين التعاون بين أعضاء الفريق ، وتعني قيام اللاعب المدافع بالتهيؤ والوقوف خلف زميله المدافع الأول الذي تصدى للمهاجم الحائز على الكرة لحماية وتوجيه المدافع الأول فضلا عن قيامه بعملية الدفاع ومهاجمة الكرة في حال استطاع المهاجم اجتياز المدافع الأول باتجاه صحيح . أما وقفة لاعب التغطية فتكون خلف المدافع الأول بزاوية (٤٥) درجة وبمسافة تسمح بتدخله عند الحاجة وهذه تقل كلما اقتربنا من منطقة الجزاء .

الأداء الفني لمهارة التغطية:

ان يكون اللاعب المدافع واقفا الوقفة الدفاعية التي سبق ذكرها مع تركيز وتهيؤ كامل للتدخل عند الحاجة فضلا عن وقوفه بزاوية تسمح له بالرؤيا لغرض التوجيه واتخاذ القرار . وكما ذكرنا ان عملية الإسناد تعد مهارة هجومية كونها

تساهم في تخفيف الضغط عن اللاعب المستحوذ على الكرة ، فان التغطية كمهارة دفاعية تساهم كثيرا في خلق الضغوط على المهاجم فضلا عن الحصول على زيادة عددية أو تفوق في المنطقة التي توجد فيها الكرة . وتعد (٤×٢) أفضل طريقة لتدريب عملية التغطية كونها تساهم في عملية الانتقال من الضغط المباشر على المنافس إلى التغطية فضلا عن كونها تساهم في تعويد اللاعب على المخاطبة والتوجيه .

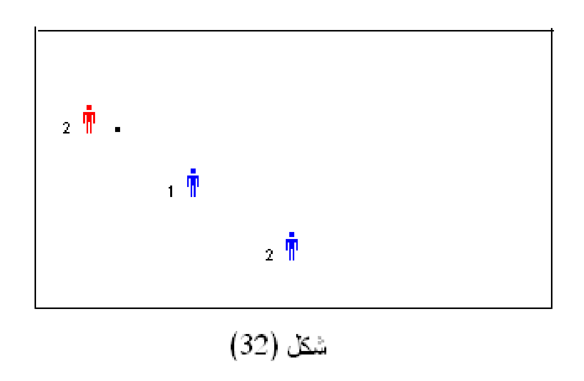


شكل (31)

يوضح التغطية

تمارين لتطوير التغطية :

في البدء يتعلم اللاعب كيف يقف وقفة التغطية الصحيحة والمسافة بين المدافع الأول والثاني كما في الشكل (٣٢)



شكل (32)

يوضح تغطية المدافع لزميل ضاغط على المنافس

ت ١

تعليم الوقفة الصحيحة للتغطية .

ت٢

محاولة اللاعب (€ ٢) توجيه وتشجيع اللاعب (€ ١)

ت٣

المهاجم (€ ٢) يدحرج بالكرة لاجتياز المدافع الأول(€ ١)
الذي يسمح له بالاجتياز ليتدخل اللاعب (€ ٢) لقطع الكرة
وتصبح مهمة المدافع الأول(€ ١) التغطية خلف المدافع (€ ٢)

ت٤

خلق حالات لعب (٤×٢) داخل مربع (١٠×١٠) متر، اللعب
لمستين ، توجيه المدافعين بعمل الضغط والتغطية .

ت٥

اللعب (٥×٣) في مربع (١٥×١٥) متر وتوجيه المدافعين
للتغطية والضغط .اللعب لمستين .

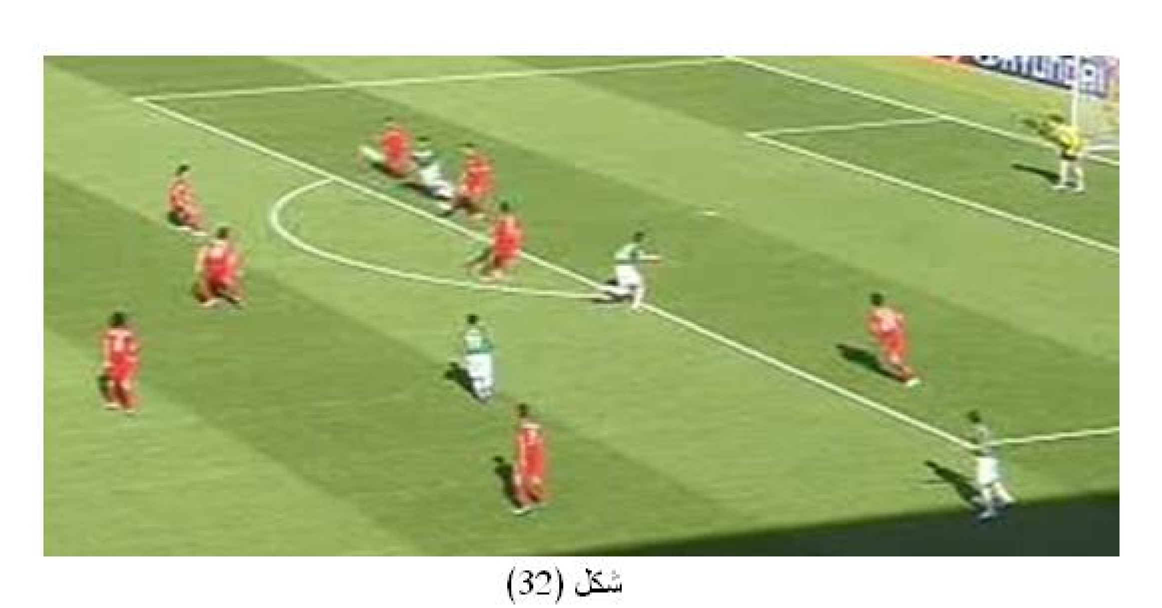
ت٦

يمكن تطوير التمرين من خلال خلق حالات لعب حقيقية .

٤. التشتيت :

معناه إبعاد الكرة الموجهة من المنافس إلى منطقة الجزاء بالرأس أو بالقدم مباشرة ودون استقبالها .وعملية التشتيت تعد من المهارات الدفاعية التي كثيرا ما يستخدمها الفريق المدافع ، ويفضل التشتيت إلى الجوانب لكي لا يسمح للمنافس بالتصويب على المرمى كما يفضل التشتيت إلى الجهة التي جاءت منها الكرة كونها أصبحت خالية بعد لعب الكرة ، وعلى العموم ينصح بالانتباه والتركيز جيدا عند التشتيت ولطالما أحرز المدافعون في مرماهم أهدافا وهم يحاولون تشتيت الكرة ،

والتشتيت يتم في الرأس أو في القدم وكلما تم التشتيت لمسافات بعيدة استطاع الفريق المدافع من التقاط الأنفاس وتنظيم صفوفه الدفاعية بشكل أفضل .



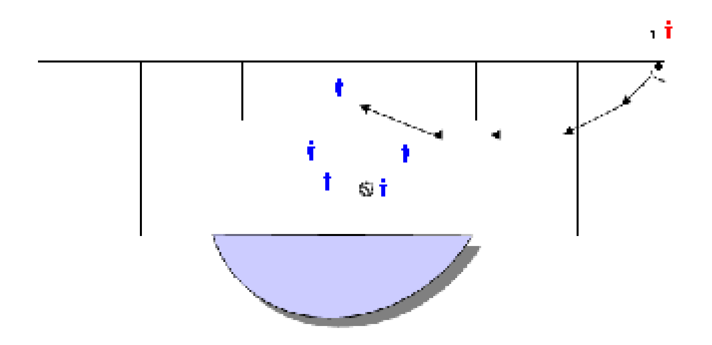
شكل (32)

يوضح التشتيت للكرة من قبل المدافعين

تمارين عن التشتيت :

ت١/

اللاعب (€ ١)يحاول إسقاط الكرة في منطقة الجزاء ويحاول المدافعون تشتيت الكرة الساقطة في المنطقة بأي جزء من الجسم وبما يسمح به القانون ، مع التأكيد على تشتيت الكرة إلى الجوانب .



ت٢/ التمرين السابق نفسه بوجود مهاجم واحد فعال .

ت٣/ التمرين الثاني نفسه بوجود مهاجمين وحارس مرمى .

ت٤/ خلق حالات لعب حقيقية .

الفصل الثاني

تمارين لتطوير الأداء المهاري

١. تمارين لتطوير الدحرجة

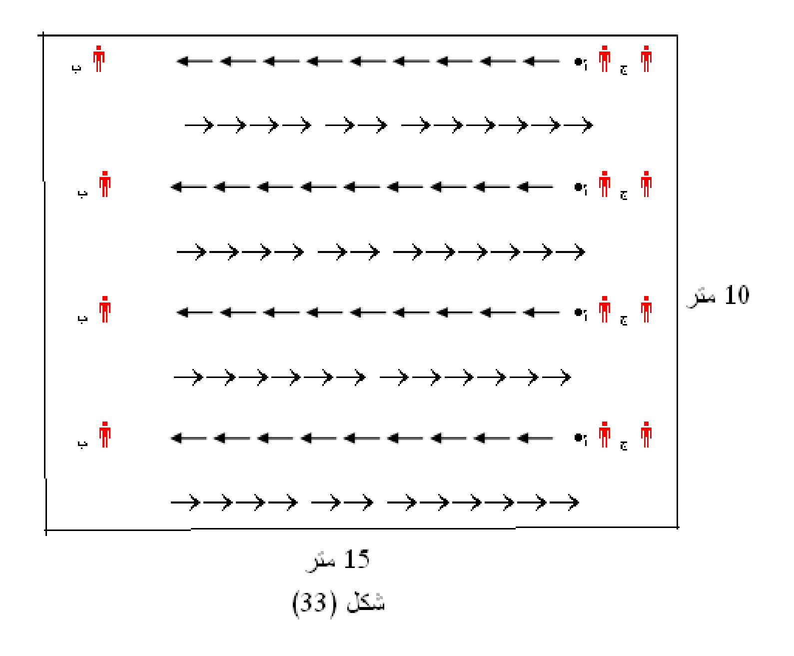
ت١/ **تطوير الجانب المهاري (الدحرجة) + البدني**

الملعب : (١٠×١٥) متر

الشدة: متوسطة

عدد اللاعبون : (٩) على شكل مجاميع ، كل مجموعة تتكون من (٣) لاعبين ، مع كل مجموعة كرة .

التمرين : يقف (٣) لاعبين على خط مستقيم بينهم مسافة مناسبة ، وخلفهم بمسافة مترين تقف المجموعة الثانية كل لاعب يقف خلف لاعب . وفي نهاية المستطيل يقابلهم (٣) لاعبين ، كل لاعب يقف أمام لاعبين ، الكرة تكون بحوزة الاثنين ، عند الصافرة يبدأ اللاعبون بالدحرجة حتى يصلوا إلى نهاية المستطيل يستلم اللاعب المقابل ويعود مدحرجا بالكرة ، وهكذا يستمر التمرين حسب الوقت الذي يحدده المدرب .



شكل (33)

يوضح تمرين لتطوير الدحرجة مع المطاولة

الملاحظات:

١. التأكيد على الاستقبال الصحيح بحيث لا تذهب الكرة بعيدا عند استقبالها .

٢. عدم الانتظار عند الاستقبال بل التأكيد على خروج اللاعب المستقبل .

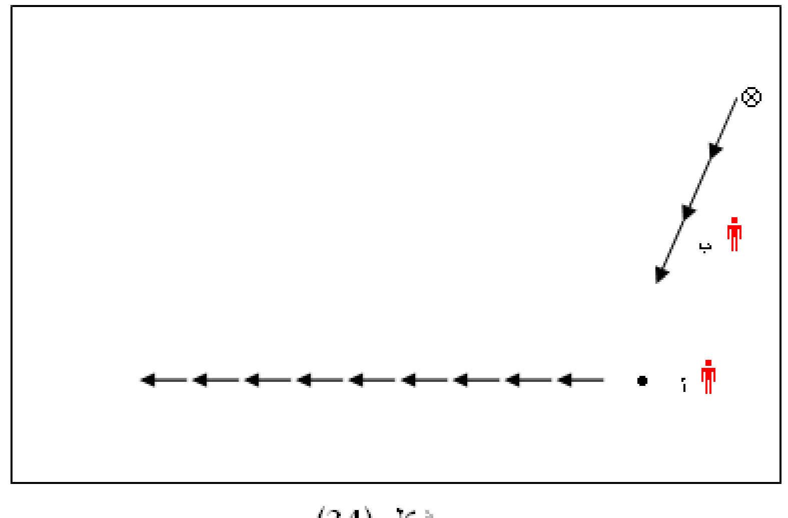
٣. التأكيد على الدحرجة الصحيحة مع استخدام القدمين ، تحويل التمرين من العمل بقدم اليمين ومن ثم باليسار ،

٤. التأكيد على الدحرجة بأكثر من جزء من القدم .

٥. عندما تكون الغاية من التمرين تطوير المطاولة يكون العمل بشدة متوسطة مع زيادة وقت التمرين .

٦. عندما تكون الغاية زيادة السرعة الحركية يجب ان يكون العمل بسرعة مع تقليل زمن أداء التمرين .

ت٢



شكل (34)

يوضح تمرين لتطوير سرعة الدحرجة

(المدرب ⊗) يرمي كرة إلى اللاعب (€ أ) الذي يســتقبلها ويبدأ بالدحرجة ، ويتبعه اللاعب (€ ب) بالركض خلفه .

ت٣

يمكن تطوير التمرين من خلال وضع منافس ، ربط الدحرجــة بحركات الخداع ، زيادة سرعة الأداء .

ت٤

وضع اللاعبين في مربعات محصورة ، كل لاعب في مربــع أبعاده (٥×٥)متر، مع كل لاعب كرة ، عند الصافرة يقوم كــل لاعب بأداء أنواع مختلفة من الدحرجة :

١. دحرجة الكرة بين القدمين .

٢. الدحرجة لمسافة (٣) أمتار وإيقاف الكرة بالكعب ثم العودة إلى الدحرجة .

٣. عمل حركة خداع قبل الدحرجة .

٤. الدحرجة بالقدم اليمين ثم الدحرجة بالقدم اليسـار وهكـذا بالتناوب .

ت٥

مع الصافرة الأولى يبدأ اللاعـب (€ ١ ، € ٢) بالدحرجـة ، صافرة ثانية يعمل اللاعب حركة إرجاع الكرة والـدوران ثـم استمرار الدحرجة ، مع الصافرة الثالثة يعمل اللاعب حركـة خداع ومن ثم الاستمرار في الدحرجة .

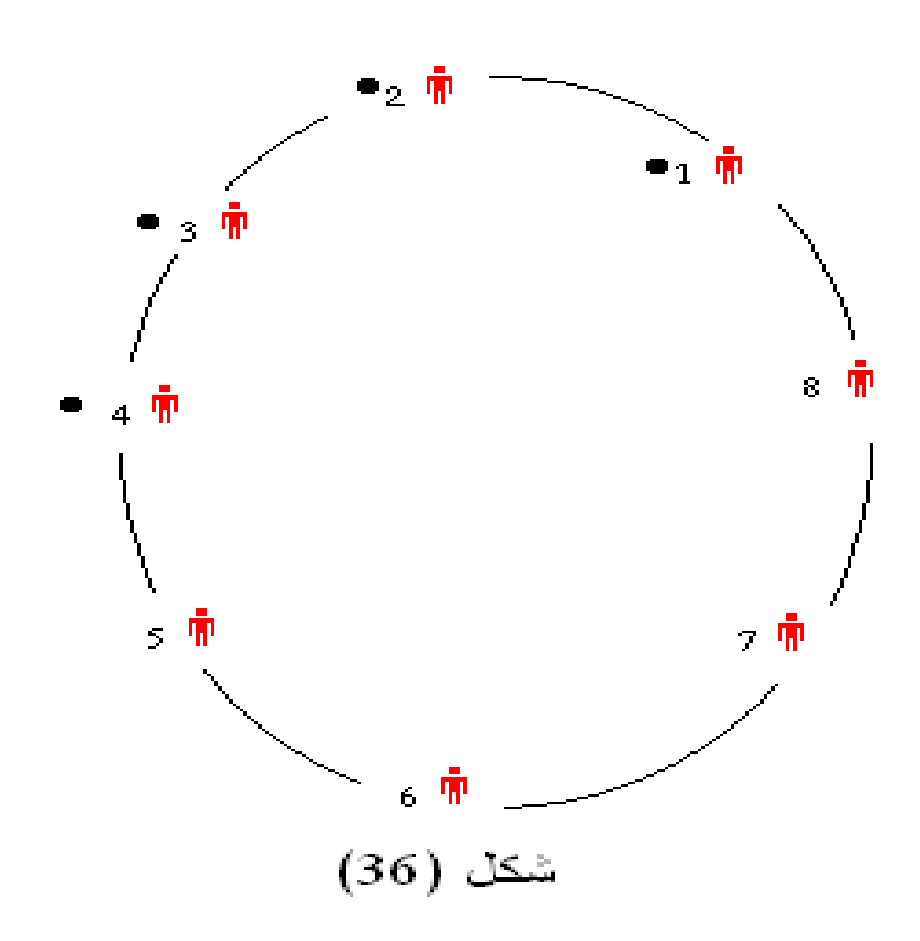
شكل (35)

يوضح تمرين لتطوير أنواع الدحرجة

ملاحظة: يمكن زيادة السرعة وتصعيب التمرين بوضع منافسين وزيادة حركات الخداع للتخلص من المنافس أو ربطهـا مـع المراوغة .

ت٦

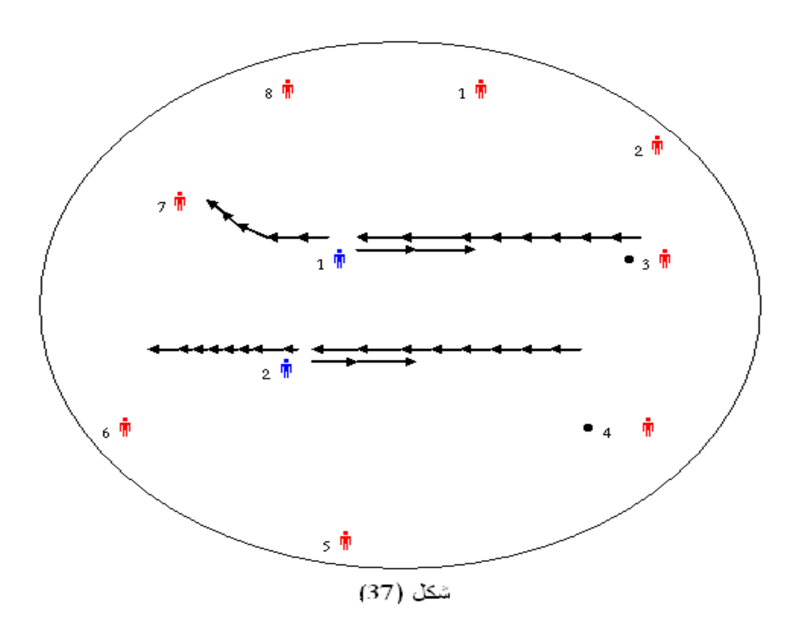
دائرة مكون من (٨) لاعبين بين كـــل لاعـــب وآخـــر مســـافة (معقولة)، اللاعب الأول معه كرة وكذلك اللاعب الثاني والثالث والرابع كذلك ، عند الصافرة يبدأ اللاعبون بالدحرجـــة .عنـــد الصافرة الثانية يعمل كل لاعب معه كرة بإرسال مناولة بشكل مستقيم إلى اللاعب الذي يقابله .



شكل (36)

يوضح تمرين لتطوير الدحرجة مع المناولة

ت٧



شكل (37)

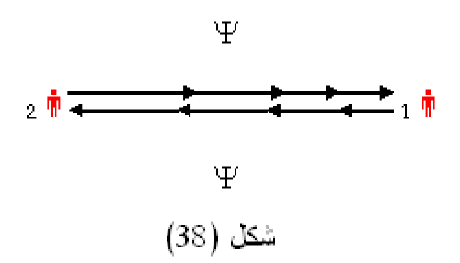
يوضح تمرين لتطوير الدحرجة مع المناولة

دائرة مكونة من مجموعة من اللاعبين كل مجموعة مميزة عن الأخرى بلباس معين ، اللاعب ،(€٣ ، €٤) يبدأن الدحرجة وعند وصولهما قرب اللاعبين (€١ ، €٢) يعملان مناولة واستلام إلى اللاعبين أنفسهم في وسط الدائرة ثم الاستمرار بالدحرجة . بعدها كل لاعب مدحرج يسلم كرته إلى زميل بالملابس نفسها ليعملان العمل السابق نفسه .

ت٨

عدد من اللاعبين داخل مستطيل (١٥ × ٢٠) متر ، ولكل لاعب كرة يدحرج فيها ، يوجد داخل المستطيل لاعبان مدافعان متشابكان بالأيدي ، يركضان خلف اللاعبين المدحرجين وكلما مسكا لاعبا ينظم إليهما ، ليبقى اللاعب الأخير الفائز بالدحرجة

تمارين للمناولة :

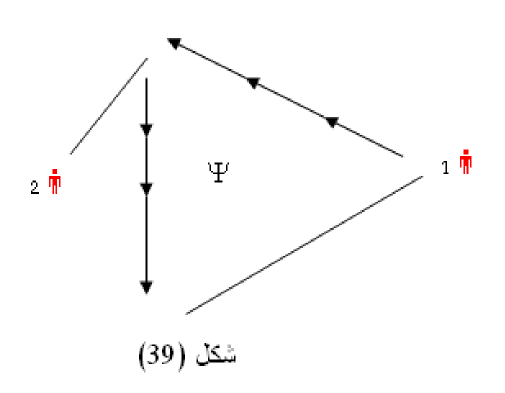


شكل (38)

يوضح تمرين لتطوير المناولة

اللاعب (€ ١) يعمل مناولة إلى (€ ٢) الذي يعيدها إلى اللاعب الأول وهكذا . اللعب لمستين ثم لمسة واحدة .

ت٢



شكل (39)

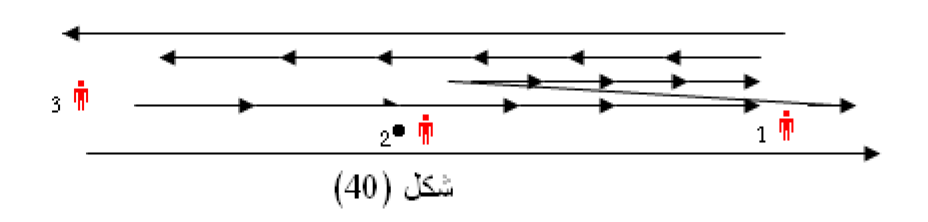
يوضح تمرين لتطوير المناولة

اللاعب (€ ١) يعمل مناولة في الفراغ عبر الشاخص الى (€ ٢) الذي يستقبلها ثم يعمل مناولة إلى الفراغ عبر الشاخص إلى (€ ١) وهكذا .

ت٣

ثلاثة لاعبين على خط مستقيم واحد المسافة بين لاعب وآخر (٤) ياردات ، الكرة عند اللاعب (€ ٢) الذي يعمل مناولة الى

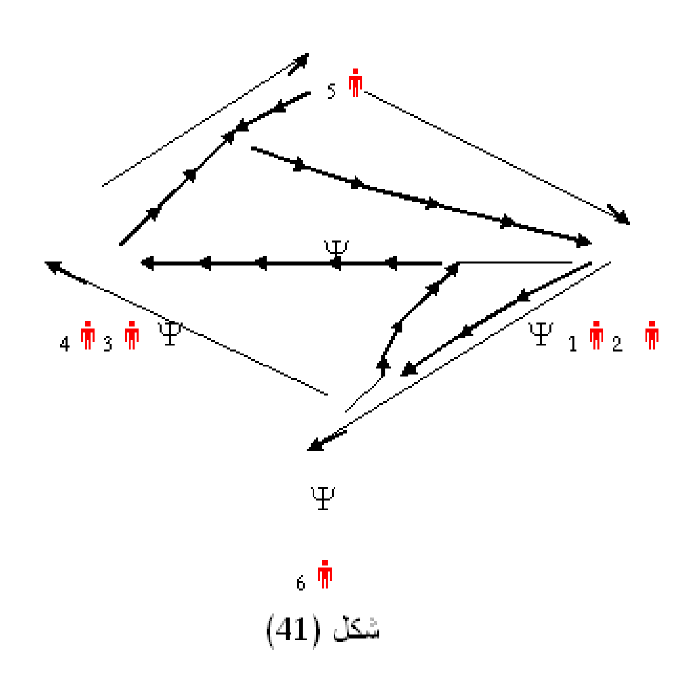
(€ ١) ويذهب خلفه ،(€ ١) يعمل مناولة الى (€ ٣) ويـــذهب خلفه ، وهكذا يستمر التمرين .



شكل (40)

يوضح تمرين لتطوير المناولة واحتلال الفراغ

ت٤



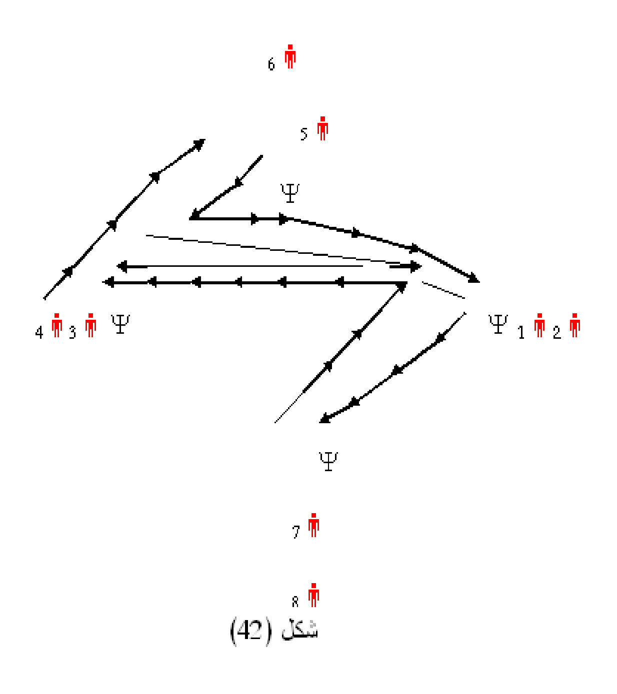
شكل (41)

يوضح تمرين لتطوير المناولة واحتلال الفراغ

اللاعب رقم(€ ١) يعمل مناولة إلـــى اللاعـــب (€ ٦) الـــذي يتحرك خطوتين باتجاه اللاعـــب (€ ١) ليســتلم منـــه مناولـــة ويعيدها إليه بلمسة واحـــدة ويتحـــرك خلـــف اللاعـــب (€ ٤) وبالوقت نفسه (€ ١) يعمل مناولة إلى (€ ٣) وينتقـــل ليحتـــل مكان اللاعب (€ ٦) ، اللاعب (€ ٣) يستلم الكـــرة ويعطـــي

مناولة الى (€ ٥) الذي يعيدها بلمسة واحدة إلى (€ ٣) ، (€ ٥) ينتقل خلف اللاعب (€ ٢) ، اللاعب (€ ٣) يعطي مناولة إلـــى (€ ٢) وينتقل ليحتل مكان اللاعب (€ ٥)

ت٦

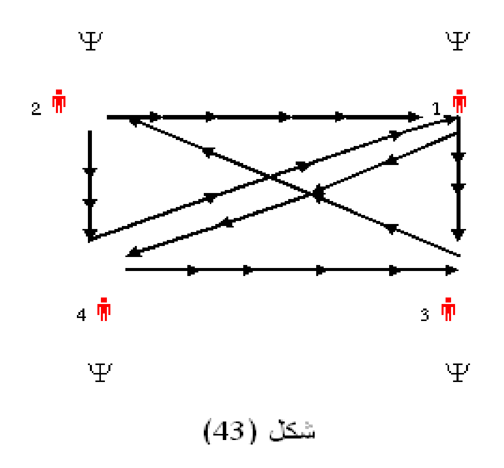


شكل (42)

يوضح تمرين لتطوير المناولة والاستقبال واحتلال الفراغ

اللاعب (€ ١) يعمل مناولة إلى اللاعب (€ ٧) الـــذي يعيـــدها بلمسة واحدة إلى اللاعب (€ ١) ، اللاعب(€ ١) يعمل مناولـــة إلى (€ ٣) وينتقل مباشرة للضغط عليه ، اللاعب (€ ٣) يستقبل الكرة ويرسلها إلى اللاعب (€ ٥) الذي يعيدها بلمسة واحدة إلى اللاعب نفسه ، الذي يعمل مناولة إلى اللاعب (€ ٢) وينتقـــل للضغط عليه مباشرة .

ت٧

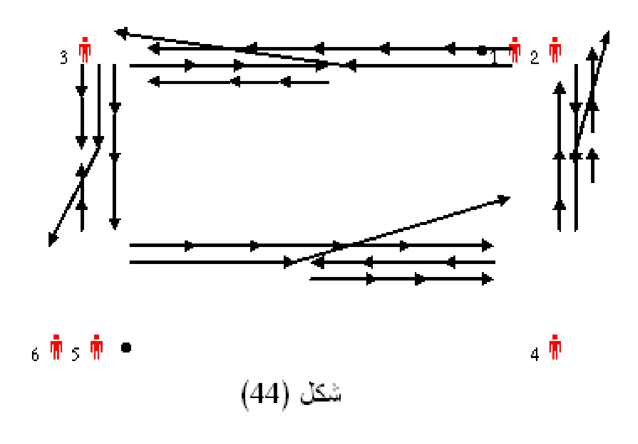


شكل (43)

يوضح تمرين لتطوير المناولة والاستقبال والضغط على المنافس

اللاعب (€ ٢) يعمل مناولة إلى (€ ١) الذي يلعبها بلمسة واحدة إلى اللاعب (€ ٤) الذي يلعبها بلمسة واحدة إلى (€ ٣) الذي يلعبها بلمسة واحدة إلى اللاعب (€ ٢)الذي يلعبها بلمسة واحدة إلى اللاعب (€ ٤) الذي يلعبها بلمسة واحدة إلى اللاعب (€ ١) الذي يلعبها بلمسة واحدة إلى اللاعب (€ ٣) وهكذا يستمر التمرين .

ت٨



شكل (44)

يوضح تمرين لتطوير المناولة بلمسة واحدة

عدد اللاعبين (٦) على شكل مجموعتين ، كل مجموعة مكونة من (٣) لاعبين ، لاعبان معهما كرة يقابلهما لاعـــب واحـــد ، المجموعة الثانية ، عكس وقفة المجموعة الأولى أي لاعبان في اليمين يقابلهم لاعب واحد . عند الصافرة اللاعب (€١) يعمل مناولة إلى (€٣) الذي يستقبلها ويعيدها إلى اللاعب نفسه فـــي منتصف المسافة الذي ينطلق ويعيدها الى (€٣) وبلمسة واحدة ثم يتحرك خلف (€٣) ، وفي الوقت نفسه يعمل (€٥)المناولة إلى (€٤) ويؤديان العمل نفسه ، (€٣) يعمل مناولـــة إلـــى (€٦) الذي يستقبلها ويعيدها في منتصف المسافة إلى اللاعـــب (€٣) الذي يعيدها إلى (€٦) وينطلق ليقـــف خلـــف (€٦) ، وفي الوقت نفسه (€٤) يعمل مناولة إلى (€٢) ويؤديان العمل نفسه .

ملاحظات :

١. العمل بكرتين معا .

٢. التأكيد على اللعب بلمسة واحدة .

٣. التأكيد على الخروج لاستقبال الكرة .

تمارين للدحرجة والمراوغة

ت١

دائرة كبيرة فيها عدد من اللاعبين ، وبحوزة كل لاعـــب كـــرة يدحرجها ، المدرب يقف خارج الدائرة وبيده علم ، وكلما رفع المدرب العلم يتوقف اللاعبون عن الدحرجة .

ت٢

التمرين السابق نفسه ويستعمل نصف عدد الكرات ، ويـــدحرج اللاعبون الكرات وعن الصافرة يتحـــرك اللاعبـــون الـــذين لا يملكون الكرات لغرض الاستحواذ على الكرات .

ت٣

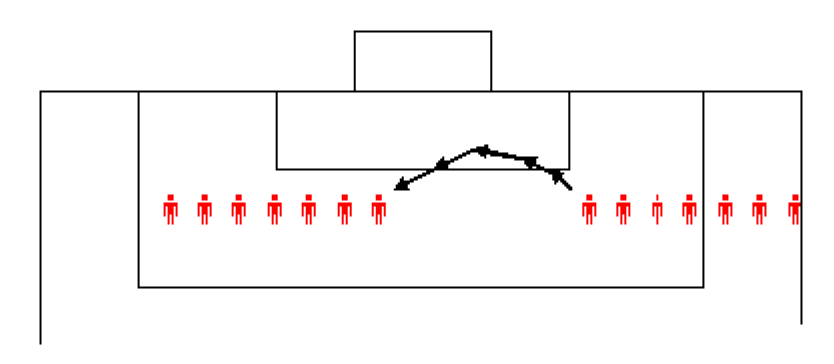
يدخل جميع اللاعبون داخل الدائرة ولكل لاعب كرة وله زميل محدد لعمل المناولة والدحرجة وحركات المراوغة والخداع .

ت٤

كل لاعب و زميل ومعهما كرة واحدة ، يناول اللاعب الكـــرة لزميله ويستدير من حوله ليستقبل الكرة من زميله .

تمارين لتطوير ضرب الكرة بالرأس

اللاعبون يقفون أمام الهدف ،على شكل قاطرة ، ويقابلهم العدد نفسه من اللاعبين ، اللاعب الأول يرمي الكرة إلـــى اللاعـــب الذي يقابله ليقوم بتصويبها إلى الهدف . كما في الشكل (٤٥)



شكل (45)

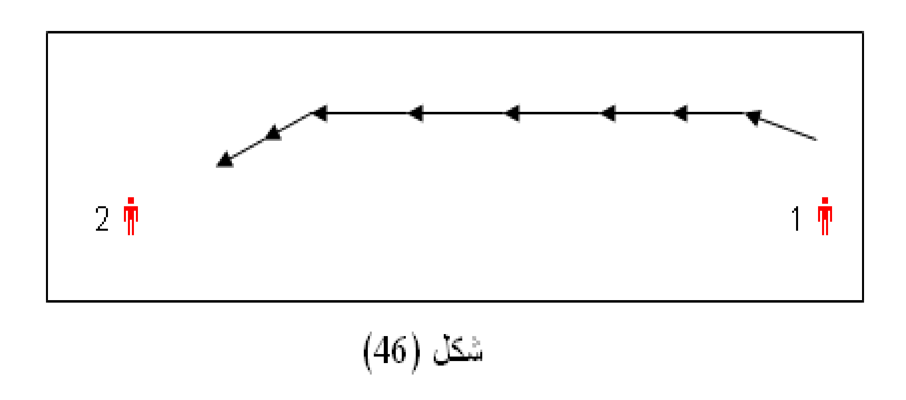
يوضح تمرين التصويب بالرأس

يمكن تغيير أماكن اللاعبين ، لضرب الكرة من الأمـــام ومـــن اليمين أو من الطيران أو من القفز وهكذا

التمارين المهارية داخل المربعات :

تمارين لتطوير المناولة الطويلة والاستقبال

ت١



شكل (46)

يوضح تمرين لتطوير المناولة الطويلة

اللاعب (€ ١) يعمل مناولة طويلة إلى (€ ٢) الذي يستقبلها بأي جزء من جسمه (عدا الذراعين) ، ثم يعيدها مناولة طويلة إلى (€ ١) .

ت٢

اللعب بلمستين (استقبال ثم مناولة)

ت٣

التمرين السابق نفسه بوجود شواخص تبعد عن المســـتقبل (١) متر .

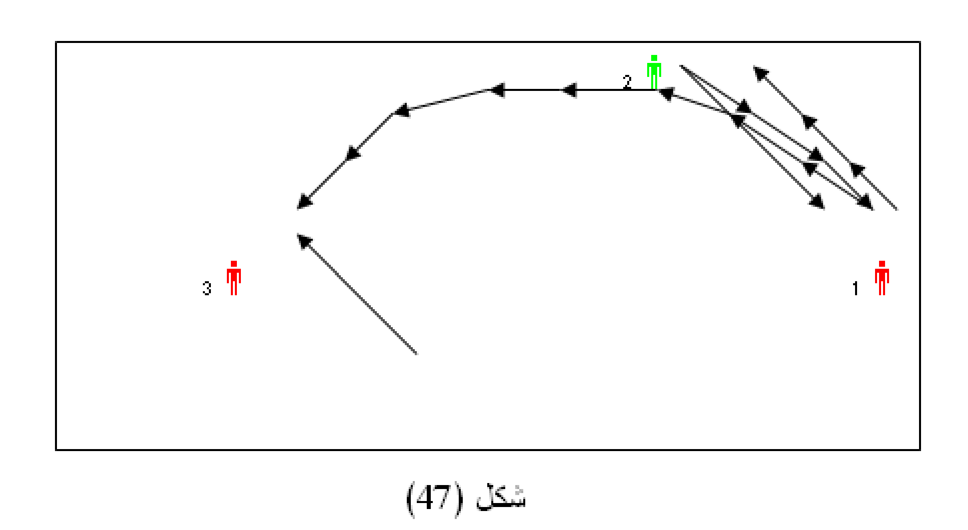
ت٤

التمرين السابق نفسه بتحديد النقاط التي ترسل اليهـــا المناولـــة ليتحرك عليها المستقبل ويسيطر عليها ويعمل مناولة .

ت٥

يصعّب التمرين بإضافة منافس غير فعال عند الاستقبال وعنـــد المناولة .

ت٦



شكل (47)

اللاعب(€ ١)يعمل مناولة قصيرة إلى(€ ٢) الذي يعيدها بلمسة واحدة إلى (€ ١) ويضغط عليه بنفس الوقـــت ،(€ ١) يعمـــل مناولة طويلة إلى (€ ٣) وهو تحت الضغط ، (€ ٣) يســـتقبل الكرة وهو تحت ضغط اللاعب (€ ٤) .

ت٧

يمكن تصعيب التمرين من خلال زيادة فعالية المدافعين .

ت٨

اللعب مجموعتين (٣×١) لمستين وعند الصافرة تبادل الكــرة مع المجموعة الثانية ، المسافة بين المجموعتين (٢٠) متر

1×3 | 1×3

المسافة بين المربعين (20) متر

ت٩

اللعب (٥×٢) ومحاولة نقل الكرة إلى الأجنحــة خلــف خــط المنتصف بمناولة طويلة ومن ثم إسناد الهجوم .

ت١٠

التحول إلى لعب حقيقي كما في المباراة .

تمارين اللعب لتطوير الجانب المهاري لدى اللاعبين الناشئين

اللعب ٤ × ٤

اللعب بمربعات محصورة (٤×٤) تعد من الطرق الحديثة المعتمدة في معظم المدارس الكروية العالمية كونها توفر

الاقتصاد بالمال والمعدات والموارد والجهود ، كما انها تتيح للمتعلم التعلم من خلال ميدان اللعب والتصحيح يتم أيضا أثناء اللعب كما ان هذه الطريقة تعطي فرصة جيدة للتعلم المهاري والخططي معا فضلا عن إشباعها لرغبات وطموحات اللاعبين

هذه الطريقة تسمح للاعبين الناشئين بأداء جميع مكونات اللعبة من الضغط والاستحواذ والهجوم والدفاع وكيفية التخلص من المدافع عند حيازة الكرة فضلا عن اللعب الجماعي ككتلة واحدة بمعنى آخر انها تخلق جوا ممتازا للعب ١١×١١ في المستقبل .

استخدام هذا التمرين يطور التوازن وخفة الحركة والتصور واللعب الجماعي والرؤيا الصحيحة للملعب والزميل واتخاذ القرارات الصحيحة فضلا عن اللياقة البدنية ، ومن خلال المتعة فانه يمكن ان يطور الاستعداد النفسي للمنافسة كما يساعد اللاعبين في اكتشاف الخطأ وتصحيحه .

أهداف اللعب في (٤×٤) :

١. تسمح للاعبين بلمس الكرة اكبر عدد مـن المـرات ممـا يساعد في تطويرهم مهاريا كما انها تؤدي إلى تسجيل اكبر عدد من الأهداف مما يشيع الفرح والسرور وإشباع غريزة الفـوز لدى الأطفال .

٢. تشيع الفرح والسرور ، وتطور الدفاع ، كما تشجع علـى حيازة الكرة باعتبارها صفة منتجة

٣. تزيد المشاركة الفاعلة وتقلل من الخمول والكسل .

٤. توفر بيئة جيدة لتنظيم اللعب مع تعويـــد اللاعبـــين علـــى ارتجال بعض المواقف .

٥. التخلص من القواعد التي تعيق تعلم اللاعبين الصغار مثل التسلل .

٦. يجعل اللعب أكثر متعة ومن خلال اللعب يمكن ان يـــتعلم اللاعبون بشكل أسهل .

٧. تعود اللاعبين على تصحيح أخطائهم من خـــلال مواقـــف اللعب .

ملاحظات مهمة :

١. عدم استخدام حارس المرمى عند اللعب (٤×٤) .

٢. ان عملية تكرار المهارات من خلال اللعب سيعمل علـــى تحسينها مما يساعد اللاعب على اتخاذ القرارات المناسبة لجملة من الخيارات المتاحة والتي تحدث خلال المباراة .

٣. يقتصر دور المدرب على :

أ. وضع شروط اللعب .

ب. الإشراف العام وتعليم اللاعبين المخاطبة .

ت. تطوير المهارات تقنيا أي من خلال اللعب .

ث. ان تعليم المهارة ليست هي الهدف الرئيس وإنما هي الأداة التي من خلالها يستطيع اللاعبـــون الصـــغار التطبيـــق وحـــل

المشكلات واتخاذ القرارات والتوقع ، لذا من الأفضل ان يتم تنمية المهارات من خلال التطبيق بمعنى آخر ان المهارة تخدم اللعب ، لذا فان تنمية المهارات على شكل تمارين فردية ليست ذا قيمة فعالة بالتطبيق الحقيقي للعب .

الاعتبارات الأساسية التي يجب على المدرب متابعتها :

في اللعب الحقيقي هناك ثلاثة أحداث في المباراة هي :

١. عندما يكون الفريق حائزا على الكرة (الهجوم) .

٢. عندما يحاول الفريق استعادة الكرة ؟(الدفاع) .

٣. الفترة القلقة بين الفقدان والحيازة (الفترة الانتقالية) .

لذا يتوجب على المدرب ملاحظة الآتي :

١. هل يتمتع اللاعبون بالثقة بالنفس عند اللعب ضد خصم فردي (المراوغة) .

٢. هل اللاعبون قادرون على الاحتفاظ بالكرة كأفراد ومجموعة ؟ .

٣. هل اللاعبون قادرون على خلق الفرص وتسجيل الأهداف كأفراد ومجموعة ، وهل هم ناجحون في تسجيل الأهداف .

٤. ما هي الوسائل التي يتبعها اللاعبون لاستعادة حيازة الكرة (الدفاع) .

٥. كيف يمكن ان يتكيف اللاعبون مع المواقف غير المتوقعة

٦. هل بإمكان اللاعبين تعديل سلوكهم وارتجال المواقف المناسبة .

بإمكان المدرب المساهمة في تعديل سلوك اللاعبين وارتجال المواقف من خلال :

أ. مراقبة اللعبة .

ب. التحليل وتحديد المشاكل .

ت. تحديد الأهداف المناسبة لضمان نجاح التمرين .

ث. التخطيط .

ج. خلق بيئة جيدة للممارسة .

ح. تمييز الموهوبين .

التمرينات :

ت١

اللعب ٤ ×٤

الهدف : خلق فرصة للتصويب إما بشكل فردي أو جماعي .

المساحة : حسب أعمار اللاعبين (٣٠ × ٢٠) ياردة ، (٤٠×٢٥) ياردة .

المرمى : ٨ قدم

أولا : عمل الفريق عند حيازة الكرة .

١. العمل بطول وعرض الملعب عند حيازة الكرة واستعمال كامل مجال اللعب .

٢. يأخذ اللاعبون تشكيل المثلث المفتوح مع وجود لاعب في الأمام (الإسناد على شكل مثلث) .

ثانيا: عندما يكون الفريق حائزا على الكرة :

الهدف : الحيلولة دون تسجيل الأهداف والضغط على حامل الكرة ومراقبة الآخرين لغرض استرجاع الكرة .

١. الدفاع بمبادئ الدفاع البسيطة وتعزيز الموقف الدفاعي لعدم وجود مدافع حقيقي أو حارس مرمى (الفريق بأكمله مدافع) .

تطوير التمرين:

يمكن ان يتم استخدام أحجام مختلفة من الأهداف وذلك بعمل تغيرات طفيفة في حجمها وشكلها مع توجيه اللاعبين على المشاكل التي تواجههم عن طريق التأكيد على أساسيات اللعب وأهداف التمرين الموضوعة .

ت : ٤ × ٤ (مرميين لكل فريق)

مساحة اللعب كما في التمرين السابق

زمن التمرين : يحدد من قبل المدرب .

الهدف من التمرين : خلق حالات لعب ١×١ مع إبراز مهارتي المراوغة والمناولة في حالة الهجوم ، يسمح للاعب المستحوذ على الكرة تسجيل الهدف عن طريق المراوغة في أي مرمى من مرميين المنافس .

على اللاعب تحديد الأولويات في المراوغة أو التمرير حسب متطلبات الموقف مع جرأة في اتخاذ القرار والمخاطرة .

تطوير التمرين :

يمكن وضع أهداف محددة للتمرين من خلال إيقاف الكرة على خط المرمى أو التصويب من بعيد او من خلال المناولة والتصويب

الجوانب التي يطورها التمرين :

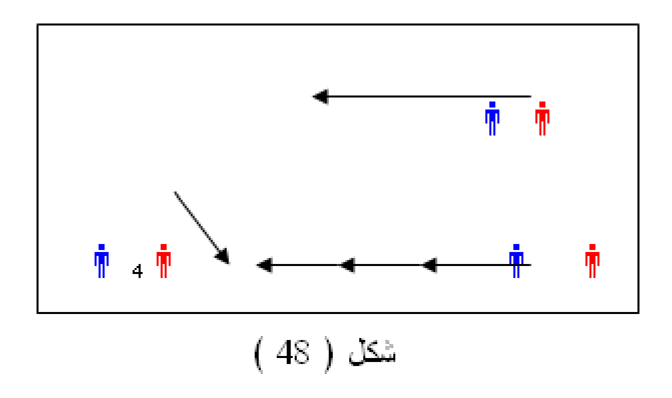
١. **الرؤية .**

٢. **التغيرات في الاتجاه والسرعة بسبب وجود أهداف متعددة .**

٣. **تطوير مهارات صنع القرار** بسبب وجود خيارات متنوعة موضوعة تحت تصرف اللاعب كالمراوغة والمناولة والتصويب وتغيير الاتجاه .

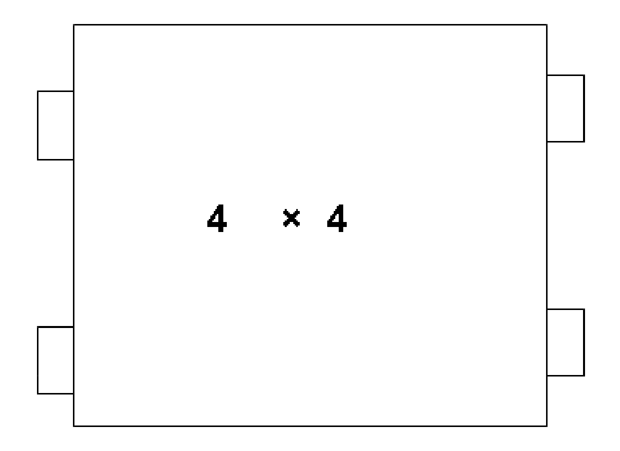
ملاحظة : يتم اللعب لفترة طويلة نسبيا مع التركيز على خلق منافسة في المباراة ويجب التأكيد على اللاعبين للعب الكرة للأمام بوقت مبكر كونه يساعد على خلق فرصة لتسجيل

الأهداف بسبب وجود مهاجم واحد ضد مدافع واحد ، كما فـــي الشكل (٤٨)

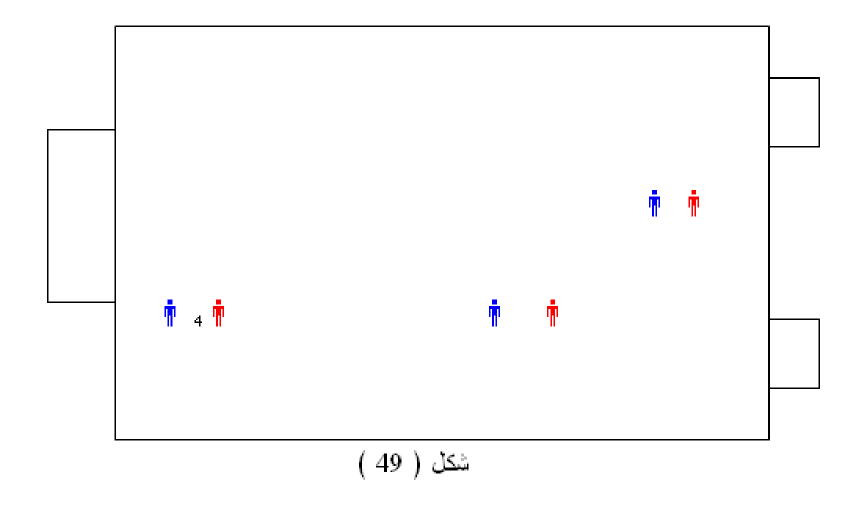


شكل (48)

يوضح لعب الكرة للأمام من قبل اللاعب (€ ١) إلى (€ ٤)بوقت مبكر لوجود مهاجم ضد مدافع



ت: اللعب ٤×٤ بوجود مرميين صغيرين لفريق وهدف كبيـــر للفريق الآخر كما في الشكل(٤٩)



شكل (49)

يوضح اللعب بمرميين الصغيرين للفريق الأول ومرمى كبير للفريق الآخر

الهدف من التمرين :

١. الرؤية .

٢. التغيرات في الاتجاه والسرعة في اللعب .

٣. تعويد اللاعبين على عملية الاتصال فيما بينهم (التخاطب) .

٤. المناولات القصيرة والطويلة .

اللعبة :

عندما يشن الفريق (أ) هجوما على المرمى الكبير ، على الفريق المدافع ان يعمل هجوما معاكسا على مرميين صغيرين ، عندما يسجل إصابة في أي من الأهداف الصغيرة ، يتبادل الفريقان المواقع (أي الفريق (ب) يشن هجوما على المرمى الكبير .

ملاحظات :

يؤكد التمرين السابق :

أ. الثقة بالنفس من خلال تسجيل الأهداف .

ب. المناولة والمراوغة والتصويب وغيرها من المهارات .

ت. التركيز عند الهجوم المعاكس وبسرعة .

ث. خلق واجبات للاعبين لان هناك تحولا من الهجوم إلى الدفاع وبالعكس .

تمرين التصويب :

الإحماء : ٥ – ١٠ دقائق (حسب ما يراه المدرب والحالة الجوية) .

الشدة : المتوسطة (يقصد بالشدة مستوى أداء اللاعبين)

المجاميع : كل مجموعة تتكون من ١ – ٢ لاعب

اللعبة : بعد الإحماء الجيد للجسم ومشطي القدمين لابد من تعويد اللاعبين على التصويب الجيد من خلال شرح عملية التصويب ، إذ يتم ضرب الكرة في وجه القدم في مكان ربطة الحذاء على ان يتم الركل في مركز الكرة مع التأكيد على ميلان الجسم للأمام عند التصويب .

لغرض تصعيب التمرين :

١. اللعب باليمين واليسار .

٢. ركل الكرة والتحرك للأمام لمتابعتها .

٣. الاستمرار في ركل الكرة (ركل مجموعة مــن الكــرات بشكل مستمر) .

٤. التصويب من الوضع الطائر قبل ملامسة الكرة للأرض .

ت: للمناولة في مشط القدم

تقسيم اللاعبين على شكل أزواج واللعب بتمرير الكرة بمشــط القدم ذهابا وإيابا .

تصعيب التمرين :

١. ضرب الكرة بعد إسقاطها من اليد .

٢. ركل الكرة وهي على الأرض .

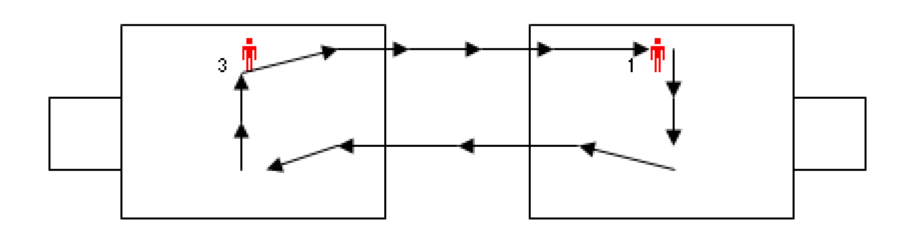
٣. زيادة المسافة .

٤. التقيد بلمستين الأولى للاستقبال والثانية للمناولة .

لعبة صغيرة من (٢٠ – ٢٥) دقيقة

الشدة : متوسطة إلى عالية

المساحة : تكفي ل (٣ – ٥) لاعبين .



اللاعب (€$_{١}$) يعمل مناولة (€$_{٢}$) الذي يستقبلها ثم يعمل سيطرة على الكرة في الهواء لثلاث مرات دون الخروج من المربع أو إسقاط الكرة ثم يعمل مناولة طويلة إلى (€$_{٤}$) في الفريق الآخر

تسجيل النقاط :

تحتسب نقطة في حال :

١. إسقاط الكرة أثناء السيطرة تحتسب نقطة للفريق الآخر .

٢. نجاح المناولة تحتسب نقطة للفريق الذي أدى المناولة.

٣. دخولها الهدف تحتسب نقطة للفريق الذي أدى المناولة الطويلة .

يمكن وضع شروط تحدد ارتفاع الكرة .

ملاحظات :

لغرض تصعيب التمرين يمكن وضع شبكة بين الفريقين

١. على المدرب ملاحظة الأداء الفني الجيد للتصويب .

٢. شجع اللاعبين على التصويب بقوة وعقلانية معا .

٣. أكد على اللاعبين عند استقبال الكرة لا تجعلها ساكنة تماما بل متحركة لاتخاذ الوضع الأفضل للتصويب .

٤. أكد على اللاعبين خروجهم لاستقبال الكرة وعدم انتظارها .

٥. البقاء على الجسم متوازنا مع جعل الارتكاز علـــى مشــط القدم الساندة .

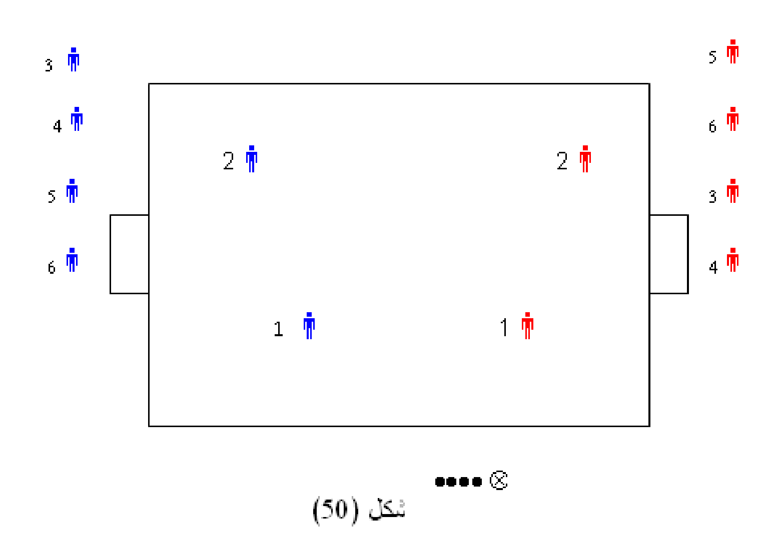
اللعب لمدة (٣٠) دقيقة :

الشدة : عالية

عدد اللاعبون : (٦) لكل فريق + حارس مرمى

يرقم اللاعبون من (١ – ٦) على ان يدخل ميدان اللعــب (٢) من كل فريق .

ساحة اللعب : (٤٠ ×٣٠) يارده



شكل (50)

يوضح اللعب(٢ ضد ٢)

فترة اللعب : (٩٠ ثانية) بشدة عالية

يتم اللعب (٢×٢) أو (٣×٣) مع وجود حارس مرمى .

- اللاعبون الذين على الخط لغرض جلب الكرات أو لتبــديل اللاعبين في الملعب .

- إذا خرجت الكرة من الخط الجانبي تلعب على الأرض .
- إذا خرجت الكرة من الخط النهائي تلعب ضربة مرمى .

ملاحظات :

١. الجميع يشارك في اللعب .

٢. الإرادة والتصميم .

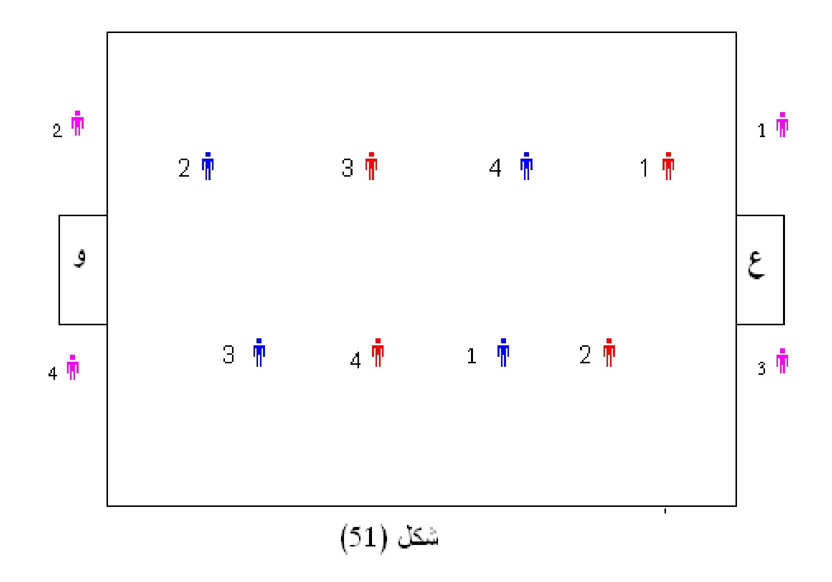
٣. التأكيد على التصويب .

٤. التأكيد على مبادئ اللعب الدفاعي والهجومي .

تطوير التمرين :

ثلاث فرق (أ € ، ب € ، ج €)

كل فريق يتكون من (٤) لاعبين مع وجود حارسين للمرمى ثابتين .



شكل (51)

يوضح اللعب(٤ ضد ٤)

إذا سجل فريق (€ أ) هدفا في المرمى (و) ينقل هجومه إلـــى المرمى الآخر(ع) على ان يخرج فريق (ب) بســـرعة ويـــدل فريق (ج) بسرعة مكانه .

الملاحظات :

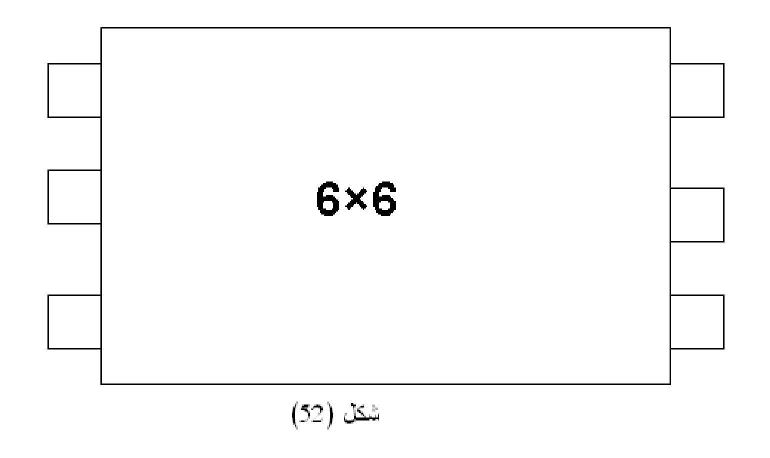
١. بعد تسجيل الهدف على الفريق المســجل للهــدف اللعــب بسرعة وقبل نزول الفريق الآخر .

٢. محاولة لعب الكرة إلى اللاعب الهداف (المهاجم) .

٣. التأكيد على مبادئ الدفاع والهجوم .

تطوير التمرين :

اللعب (٦×٦) مع وجود حارسي مرمى ولكــل فريــق ثلاثــة أهداف(أي كل حارس يذود عن ثلاثة أهداف) كما في الشــكل (٥٢) .



شكل (52)

يوضح اللعب(٦ ضد ٦)

الملاحظات :

١. استخدام قواعد اللعبة

نقاط التدريب:

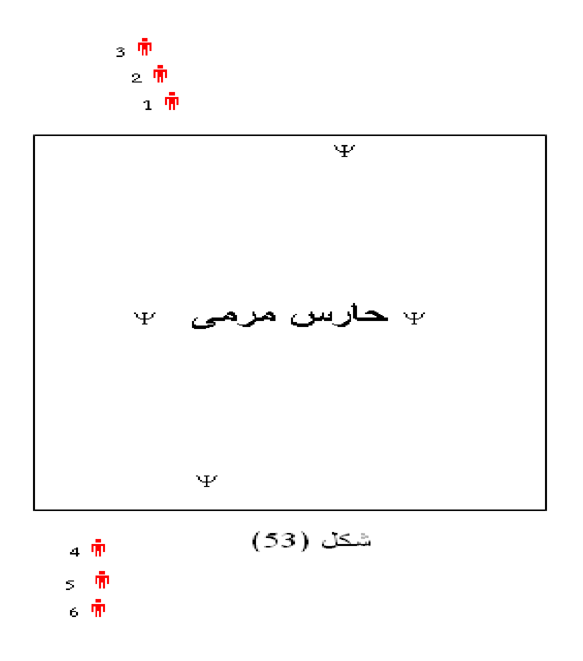
١. على الفريق المهاجم تغيير جهة الهجوم بعيدا عن حارس المرمى ثم الانتقال سريعا للتصويب .
٢. على الفريق المدافع حصر اللعب باتجاه واحد للسيطرة على الخصم وعدم إعطاء فرصة لتسجيل هدف بعدم السماح لفتح الثغرات

ت/

إحماء: (٥ - ١٠) دقائق أو حسب ما يراه المدرب

الشدة : دون الوسط

الملعب : حسب رأي المدرب



شكل (53)

يوضح تمرين لتطوير الدحرجة والتصويب

اللعب : يبدأ اللاعب (€١) بالدحرجة ثم يجتاز الشاخص ثم يصوب على حارس المرمى

بقوة ، بعدها يذهب لجلب كرته والوقوف خلف مجموعته ، بعده يبدأ اللاعب(€٤) ليعيد

العمل نفسه . وهكذا يستمر الفريقان للنهاية.

الملاحظات :

١. التأكيد على اللاعب المنفذ بعدم أخذ أي خطوة بعد الشاخص وإنما التصويب مباشرة .
٢. جعل اللعبة تنافسية من خلال التشجيع والجوائز .
٣. التأكيد على عدم الانتظار بعد الشاخص لان المدافع سيكون متهيئا لقطع الكرة .
٤. على اللاعبين التذكر دائما بان النتيجة تحسم بعدد الأهداف فإذا لم تسجل فان المنافس سيسجل

٥. مدة اللعب (٣) دقائق مع التأكيد على سرعة التنفيذ .
٦. تشجيع اللاعبين على التصويب بقوة ودقة .
٧. يمكن تصعيب التمرين من خلال :

أ. تكبير الملعب وزيادة مسافة التصويب.

ب. تصغير المرمى (الهدف) .

ت/ التمرين السابق نفسه مع التأكيد على اللاعب المنفـذ فـتح زاوية للتصويب قبل التصويب على المرمى .

الملاحظات :

١. عندما يتقدم حارس المرمى يجب التأكيد على المهاجم إرسال الكرة من فوق الحارس
٢. التأكيد على بعد المسافة بين الشاخص والهدف مما يسمح للمهاجم من الوصول إلى الهدف
٣. لتصعيب التمرين يمكن مراوغة الشاخص والتقدم ثم التصويب
٤. التأكيد على اتزان الأقدام عند مواجهة الحارس والتصويب .
٥. ان يكون التصويب بقوة وعقلانية .
٦. في لحظة التصويب يكون نظر اللاعب على الكرة .
٧. إتباع طرق عديدة للركل لتحقيق الهدف .

ملاحظات عند التصويب :

١. عند التصويب يجب ان تتابع القدم كاملة الكرة .بمعنى ان تكون الحركة كاملة من الورك باتجاه التصويب .
٢. إتباع طرق مختلفة لركل الكرة بالأقدام .

٣. النظر إلى الكرة في لحظة التصويب .

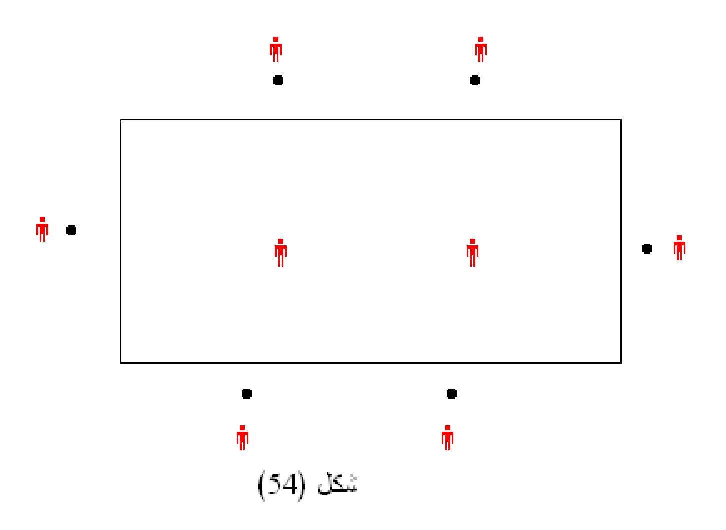
٤. متابعة الكرة بعد التصويب لاحتمال صدها من قبل الحارس لتكملتها الى المرمى .

ت/ للمناولة والاستقبال

الإحماء : (٥-١٠) دقائق أو حسب ما يراه المدرب

الشدة : متوسطة ثم ترتفع بالتدريج

يقسم اللاعبون إلى أزواج



شكل (54)

يتوزع اللاعبون الأربعة داخل المستطيل بدون كرات ، يوجد (٦) لاعبون موزعون كما في الشكل(٥٤) علـــى حـــدود الملعب ولكل واحد منهم كرة ، تكون حركة اللاعبـــون داخـــل المستطيل بحرية في جميع أنحاء المستطيل ، تركل الكرة إلـــى اللاعب الذي في الداخل من اللاعـــب الـــذي يقابلـــه خـــارج المستطيل ويتوجب على اللاعب استقبالها ثـــم إعادتهـــا إلـــى اللاعب نفسه بأسرع ما يمكن ، مع تبديل المواقع بـــين حـــين وآخر .

لغرض تصعيب التمرين

١. العمل بلمستين ثم لمسة واحدة .

٢.تستقبل الكرة في خارج القدم اليسار، في داخل القدم اليسار .

٣. يتم استقبال الكرات المرتفعة .

٤. الاستقبال ثم الدحرجة ثم المناولة من جديد .

٥. الاستقبال بعدة مواقف مختلفة .

الملاحظات :

١. في البداية يكون الاستقبال بلمسة وببطء في خارج القدم ثم التأكيد على سرعة إعادة الكرة .

٢. يكون الاستقبال إلى الجانب لحماية الكرة من المنافس .

٣. هيأ سطح لاستقبال الكرة بأسرع وقت ممكن .

٤. يكون سطح استقبال الكرة مقابل خط سيرها ،وان كانت مرتفعة يكون الاستقبال مقابلا لخط سير الكرة .

٥. الالتفات يمينا ويسارا قبل الاستقبال .

٦. في لحظة الاستقبال يكون النظر على الكرة .

٧. تغيير السرعة والاتجاه .

٨. عمل حركات الخداع قبل الاستقبال مع توقع وصول الكرة إليك في كل الأحوال .

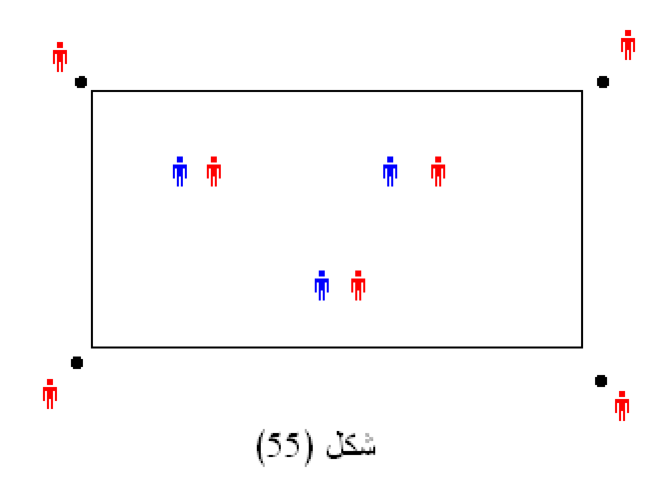
٩. لا تتقاطع مع الزميل الحائز على الكرة وإنما افتح زاوية النظر ليراك ويمرر الكرة إليك.

لعبة صغيرة : شكل (٥٥)

المساحة : تكفي (٣ – ٥) لاعبين ، (٥٠ × ٥٠) ياردةا

الوقت : (٢٠ – ٢٥) دقيقة

الشدة : متوسطة إلى عالية



شكل (55)

يوجد (٥) لاعبين مهاجمين في زي موحد واحد ، ويقابلهم (٥) مدافعين ، يعين لاعبا مدافعا ضد مهاجم واحد (اللعب رجل لرجل) ، ويوجد خارج الملعب في كل زاوية لاعب معه كرة يجب ان يحاول المهاجم ان يفرغ نفسه ويهرب من الرقابة ويستلم الكرة من احد اللاعبين الواقفين في زوايا الملعب وإعادتها إليه فيما يحاول المدافع منعه من ذلك .

الملاحظات :

١. تغيير السرعة والاتجاه .
٢. اخلق فراغا لنفسك بعيدا عن المدافع لاستلام الكرة .
٣. استلم الكرة من الجانب لكسب مزيدا من الوقت وحماية الكرة .
٤. التأكيد على تبديل اللاعبين .

تصعيب التمرين :

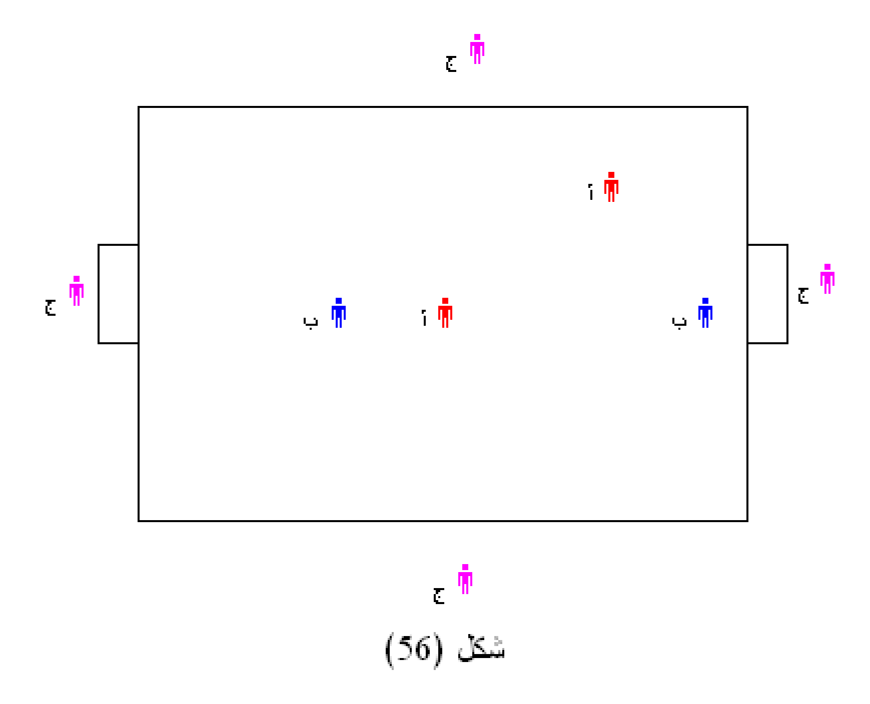
١. إذا نجح المهاجم في خمس لمسات يستبدل المدافع .
٢. يعمل المهاجمون (٢ -٣) مناولات قبل إرجاع الكرة .
٣. يجب ان تعود الكرة إلى اللاعب الذي أعطى المناولة من خارج الملعب .

لعبة أخرى : شكل (٥٤)

الزمن: (٣٠) دقيقة

الشدة : عالية

المساحة : تكفي (٧-١١) لاعب



شكل (56)

ثلاث فرق (أ ، ب ، ج) كل فريق يتكون من (٤) لاعبين ، الملعب على شكل مستطيل ، فريق (ج)

يتوزعون خارج المستطيل ،كل لاعب من فريق (ج) يقف على ضلع من الأضلاع فريق (أ ، ب) داخل المستطيل ، الفريق المستحوذ على الكرة يسمح له بإرجاع الكرة إلى أي لاعب من فريق (ج) لعدد محدود من المرات ، كل هدف يحسب بعشر نقاط .

التسجيل : كل لمسة تعتبر هدفا ، الفريق الفائز من يسجل عدد نقاط أكثر

ملاحظة: الوقت حسب ما يراه المدرب ، يتم تبديل اللاعبين بين حين وآخر .

الملاحظات :

١. شجع الحركة السريعة في احتلال الفراغ وسرعة المناولة .
٢. يجب ان يكون اللعب سريعا بما يكفي بحيث لا يمكن اعتراض المدافعين للكرة وبنفس الوقت مريحا باستقبال الكرة من قبل الزميل .
٣. الدقة في إعطاء الكرة للزميل .
٤. يجب ان يفهم اللاعبون ان القرار الجيد والأهداف تحرز من خلال الاحتفاظ بالكرة وعدم فقدانها .

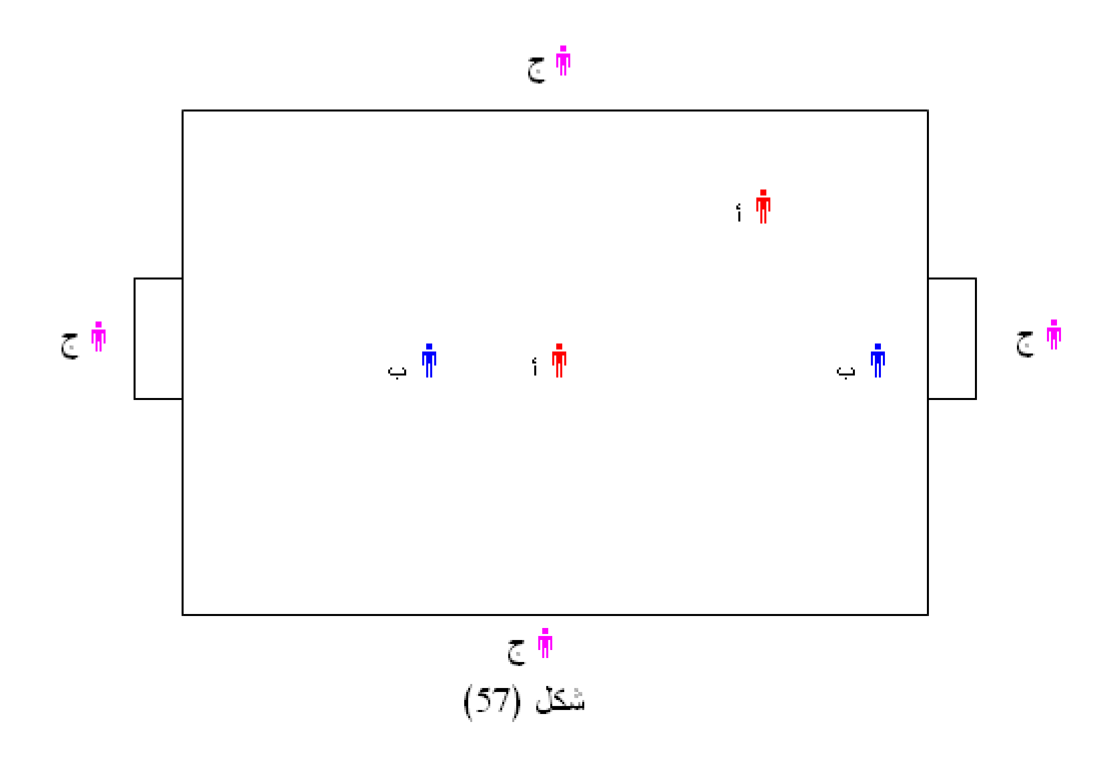
يمكن تصعيب اللعبة من خلال التدرج من ثلاث لمسات إلى لمستين ثم إلى لمسة واحدة حسب مستوى اللاعبين .

يمكن سحب نقطة من الفريق المستحوذ عن كل مناولة إلى الفريق خارج المستطيل .

(٤ × ٤) مع حارس مرمى وأهداف ، شكل (٥٧)

ثلاث فرق (أ ، ب، ج) كل فريق يتكون من (٤) لاعبين يدخل الملعب (أ ، ب) ومهمة فريق (ج) إسناد الفريق المستحوذ على الكرة لمرة واحدة فقط .

إذا نجح الفريق المستحوذ في تسـجيل إصـابة أمـا ان يبقـى مستحوذا على الكرة أو يبـدل الفريـق المـدافع ، اللاعبـون المتواجدون في الخارج لدعم الفريق المستحوذ للمسة واحدة فقط



شكل (57)

الملاحظات :

١. بعد تسجيل الهدف ، يبدأ الهجوم بسرعة وقبل ان يحتل الفريـق الآخر مواقعه الدفاعية .
٢. اللعب بسرعة إلى اللاعب المهاجم أو الهداف .

٣. تطبيق مبادئ اللعب في الدفاع والهجوم .

لعبة كاملة (٨ × ٨) حسب الشروط التي يراها المدرب ،اسم التمرين تنظيف المنطقة .

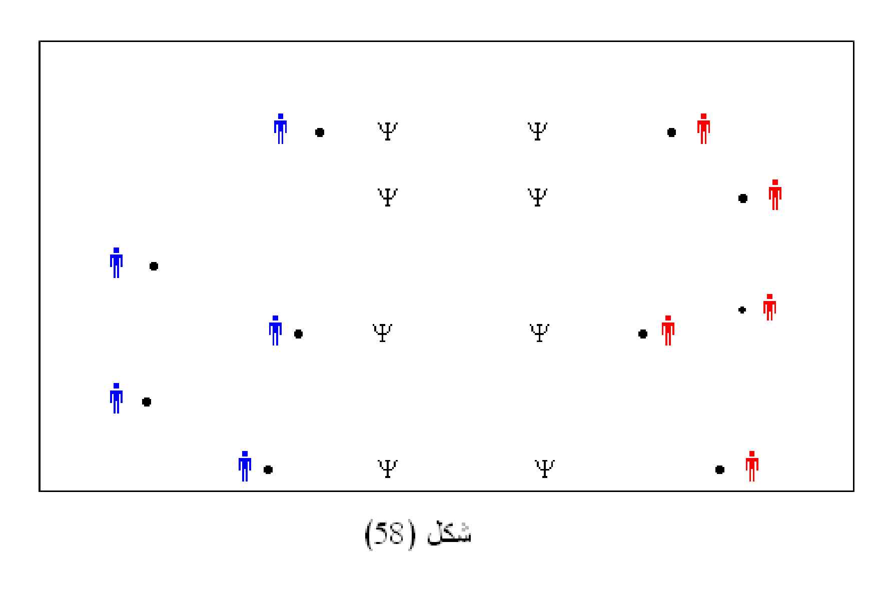
ت/ للمناولة والاستقبال

الإحماء : (٥-١٠) دقائق أو حسب ما يراه المدرب

الشدة : دون المتوسطة

المساحة : حسب ما يراه المدرب

زمن التمرين : يحدده المدرب



شكل (58)

تمرين تنظيف المنطقة

ننشأ منطقة محايدة من (٥ – ١٠) ياردات لا يدخلها اللاعبون ، استخدم كرة واحدة لكل لاعب من الفريقين (للحصول على أفضل النتائج) يحاول كل فريق إبقاء ملعبه خاليا

من الكرات من خلال ركل الكرة إلـــى المنطقـــة المحايـــدة أو إيصالها الجانب المقابل .

الملاحظات :

١. العمل للمستين الأولى للاستقبال والثانية للمناولة .
٢. استعمال داخل القدم فقط للاستقبال .
٣. استخدام مشط القدم (ربطة الحذاء) عند الركل .
٤. التحرك للأمام لاستقبال الكرة .

ولغرض تصعيب التمرين :

١. اللعب بلمسة واحدة .
٢. زيادة حجم المنطقة المحايدة .

اسم التمرين : المناولة بالأرقام

ت/ المناولة والاستقبال

الإحماء : (٥-١٠) دقائق

الشدة : متوسطة

مربع يوجد فيه (١١) لاعبا مرقمين من (١ – ١١) مع وجود (٤) كرات مثلا يناول اللاعب رقم (١) الكرة إلى اللاعب رقم (٢) واللاعب رقم (٥) إلى اللاعب رقم (٦) ويناول اللاعب رقم (١١) إلى اللاعب رقم (١) وهكذا . في البداية اللمسات غير محددة ثم بعدها لمستين ، عدم السماح بإيقاف

الكرة ، جرب اللعب بالقدم اليسار وفي خارج القدم ، ومن دون حديث (اللعب بصمت) .

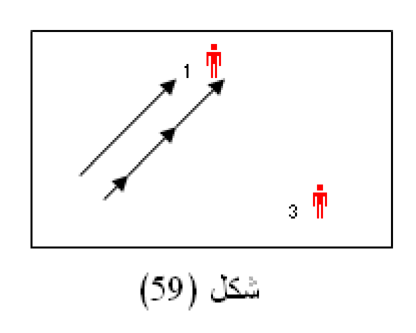
الملاحظات :

١. الاعتماد على النظر .
٢. يجب ان تكون المناولة متقنة .
٣. تشجيع زوايا المناولة من خلال اخذ الفراغ الصحيح .
٤. التنويع في المناولات .
٥. ابق المساحة مفتوحة للعب .

ت/ المناولة والدفاع

الإحماء/ (٥ – ١٠) دقائق أو حسب ما يراه المدرب

الشدة : عالية



شكل (59)

المساحة : ١٥ × ١٠

عدد اللاعبين (٣) المناولة والدفاع

الكرة عند اللاعب (€ ٢) يعطي مناولة إلى اللاعب (€ ١) ويضغط علية ،على اللاعب المستقبل استقبال الكرة بشكل جيد وإيصالها إلى اللاعب (€ ٣) الذي يتوجب عليه فتح زاوية

لاستقبال الكرة . وهكذا على اللاعب المناول تطبيق الضغط على المستقبل ، واللاعب الفارغ عليه فتح زاوية الاستقبال .

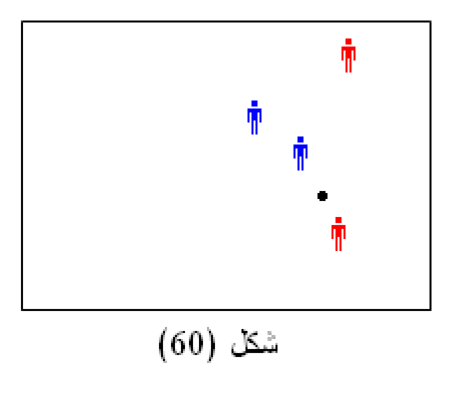
التسجيل : اللاعب المناول يحصل على نقطة ، اللاعب الضاغط إذا استطاع قطع الكرة يحصل على نقطة .

الملاحظات:

١. تشجيع المدافع للضغط بسرعة بعد إعطاء المناولة وعليه المحاولة لغلق الفضاء لمنع المناولة والعمل بجد .
٢. في البداية يجب ان يكون اللاعب المستقبل بعيدا عن المدافع .
٣. عند تقدم المستوى على اللاعب المستلم عمل الخداع عند الاستلام والمناولة .
٤. اللعب بلمستين (الأولى للاستقبال والثانية للمناولة) .

الاحتفاظ بالكرة من خلال المناولة

الشدة : متوسطة إلى عالية / المساحة تكفي (٣ – ٥) لاعبين



شكل (60)

الاحتفاظ بالكرة من خلال المناولة

من خلال هذه اللعبة يحاول الفريق الاحتفاظ بالكرة بعيدا عن الفريق الآخر من خلال المناولة والاستقبال ، اللاعب الذي

يفقد الكرة يصبح مدافعا ، المدافع الذي ينجح في قطـــع الكـــرة يصبح مهاجما ، اللعب لزم محدود ، يمكن اللعب (٣ ضد ١) أو (٥ ضد ٢) أو (٦ ضد ٣).

التسجيل : تحسب النقاط على عدد المناولات

مدة اللعب يحددها المدرب

الملاحظات:

١. التأكيد على المسافة والزاوية للاعب الساند .
٢. التأكيد على حجز الكرة عن الاستلام .
٣. المناولة الدقيقة الموزونة .
٤. المناولة بتقنيات مختلفة (استخدام أشكال من المناولات) .
٥. تشكيل الفريق بوضعية تسمح بالمناولة والاستلام
٦. الدفاع يجب ان يتوقع المناولة ويكون صبورا .

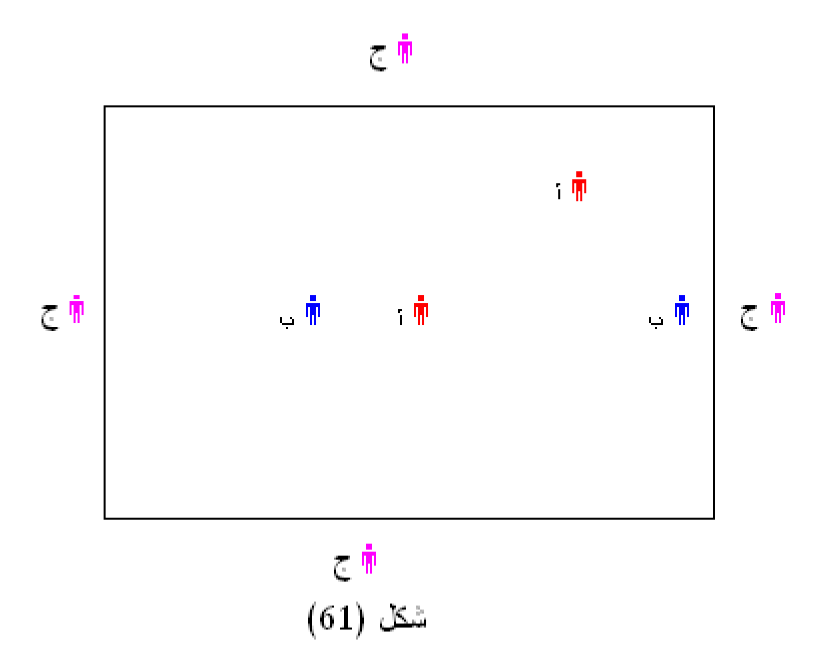
ت/ الاحتفاظ بالكرة من خلال المناولة

ثلاث فرق بأعداد متساوية (أ،ب،ج)

الملعب: مستطيل الشكل

فريق(ج) يتوزع خارج المستطيل

فريقا(أ،ب) يلعبان لعبة الاحتفاظ بالكرة من خلال المناولة



شكل (61)

الاحتفاظ بالكرة من خلال المناولة

كل فريق يحاول الاحتفاظ بالكرة من خلال المناولة في حين يحاول الفريق الآخر قطع الكرة ، في حال الضغط الشديد على اللاعب الحائز على الكرة ولم يوجد احد الزملاء قريب يمكن إعطائه الكرة يمكن للاعب إعطاء مناولة إلى أي لاعب من فريق (ج) بشرط إعادة الكرة إلى اللاعب نفسه .

التسجيل: كل عشر مناولات تعتبر هدف

زمن اللعب: يحدده المدرب ، على ان يتم التبديل بين اللاعبين

الملاحظات:

١. تشجيع اللاعبين على سرعة ودقة التمرير.
٢. ينبغي ان تكون المناولة سريعة بحيث لا يمكن اعتراضها من قبل المدافعين وفي الوقت نفسه سهلة على الزميل المستقبل لها.

3. يجب ان تلعب الكرة إلى أقدام اللاعبين.
4. تعويد اللاعبين على الاحتفاظ بالكرة وكيفية تسجيل الأهداف من خلال طول فترة الاحتفاظ بالكرة .

يمكن تصعيب التمرين من خلال:

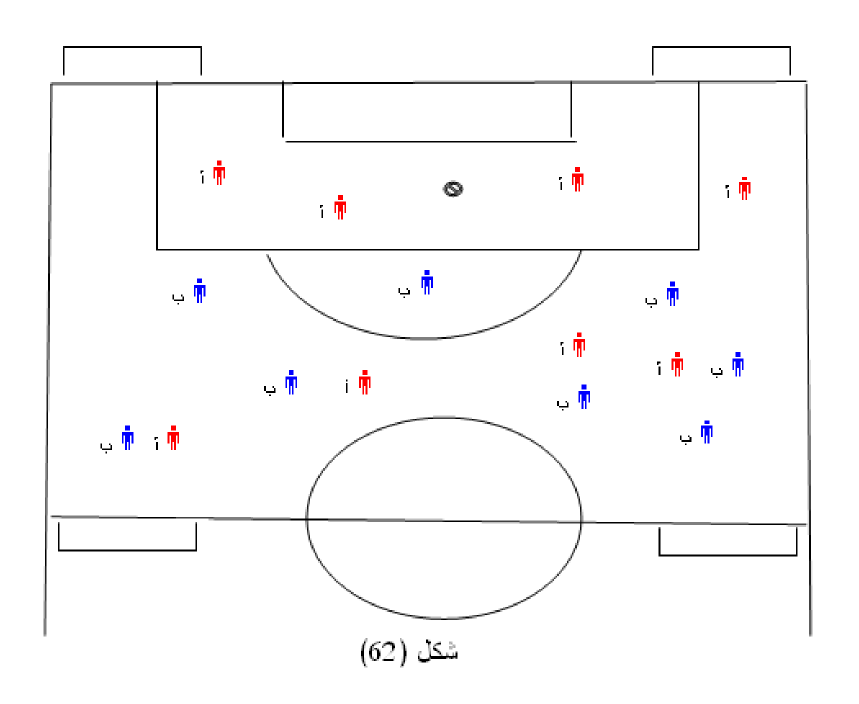
1. زيادة عدد اللمسات (كل ١٥ لمسة تعتبر هدف) .
2. تحديد عدد اللمسات للاعب الواحد ب (٣) لمسات ، ثم لمستين ، ثم لمسة واحدة .
3. تشجيع اللاعبين على عمل المناولات البينية .

ت/ اللعب على أكثر من هدف

مدة اللعب: (٣٠) دقيقة

الشدة: مرتفعة

الملعب: نصف ملعب حقيقي بوجود (٤) أهـداف كـل هـدف مساحته (١٠ ياردة)يمكن الاستعاضة عـن الأهـداف بوضـع شواخص ، كل فريق حائز على الكرة يمكن ان يسجل هدفا في أي مرمى من الأهداف الأربعة كما في شكل (٦٢) .



شكل (62)

اللعب على أكثر من هدف

الملاحظات :

١. على الفريق ان يكون متوازنا في الدفاع والهجوم ، ولا يدافع أو يهاجم على مرمى واحد فقط .

٢. أكد على اللاعبين ان يسجلوا أهدافا في المنطقة الضعيفة والخالية من ضغط المدافعين .

٣. حيازة الكرة لفترة طويلة أفضل من الدفاع عند فقد الكرة

٤. اعتبر حيازتك للكرة وسيلة دفاعية من خلالها يمكن تسجيل أهداف كثيرة .

٥. لا تخاطر عندما لا تكون هناك ضرورة للمخاطرة .

٦. في الدفاع تطلع لخلق الفرصة من خلال الضغط على المنافس ومحاولة قطع الكرة

يمكن تصعيب التمرين من خلال:

١. اللعب بكرتين .

٢. السماح بتسجيل الأهداف من خلال المراوغة .

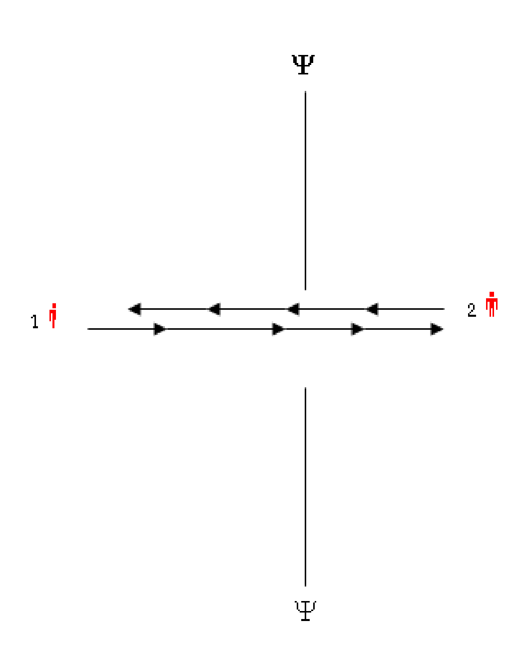
٣. كل ثلاث مناولات تعتبر هدفا إضافيا .

٤. اللعب بلمستين .

ت/ الاستلام و المناولة

لاعبان متقابلان بينهما شاخصان مرتفعان

اللعب بلمستين لتمرير الكرة بين الشاخصين



الملاحظات:

١. استقبال اللاعب يتم من خلال التقدم للأمام.

٢. استخدام أنواع متعددة من الاستقبال .

٣. عمل خداع قبل الاستقبال أو المناولة.

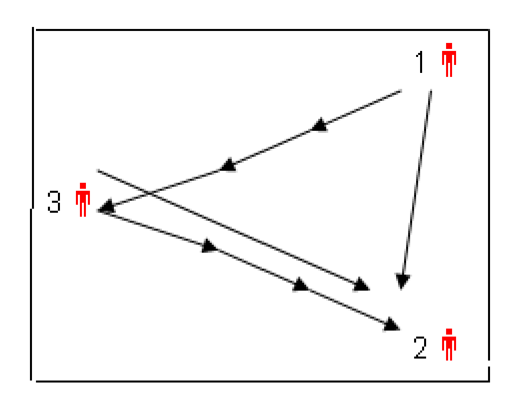
٤.تغير أنواع المناولات ، قصيرة ، مرتفعة ، في مشط القدم ، في داخل القدم ....الخ.

٥.يمكن تصعيب التمرين من خلال اللعب بلمسة واحدة .

٦. عمل خداع والدوران بالكرة ثن تسليم الكرة .

ت/ المناولة +الخداع+ الضغط

ثلاثة لاعبين (€ ،١ € ٢ ، € ٣)



اللاعب (€ ١) يناول الكرة إلى (€ ٣) الذي بدوره يناولها الى اللاعب (€ ٢) ، اللاعبان (€ ١ ، € ٣) يضغطان علـــى اللاعب (€ ٢) الذي بدوره يحاول كسب الكـــرة مـــن خـــلال الدوران إلى الخلف في لحظة الاستلام .

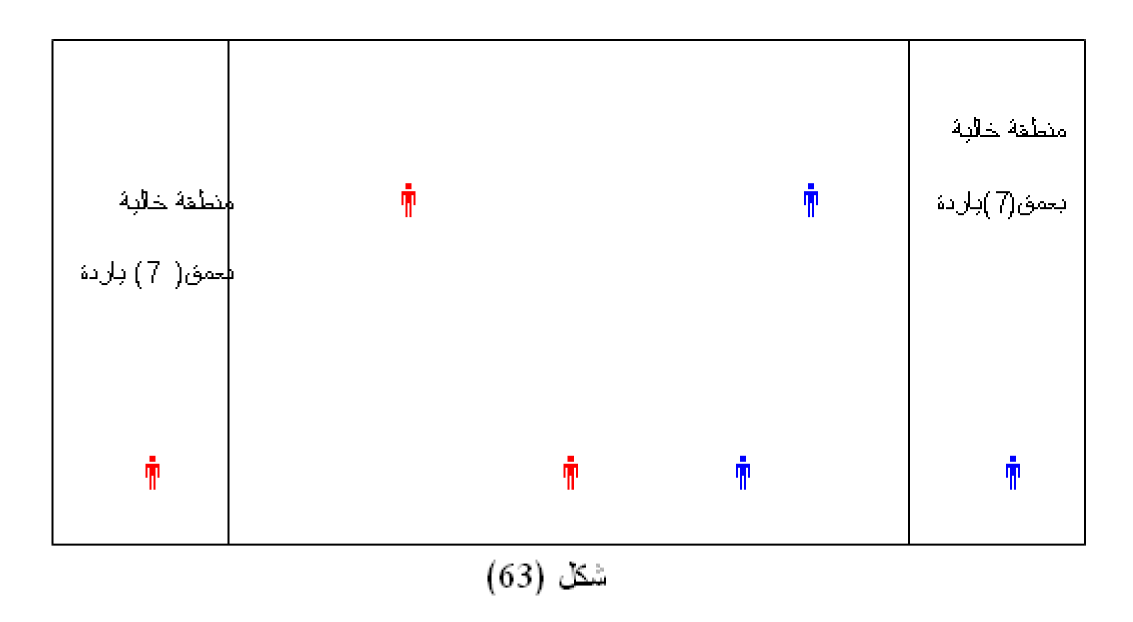
الملاحظات:

١. تشجيع المدافع على الضغط بسرعة بعد المناولة .

٢. شجع المهاجم على عمل أول اتصال مع الكرة بعيدا عـــن المدافع.

٣. يجب ان يكون دوران ومرور اللاعب المستقبل للكرة واضحا .

ت/ ملعب مستطيل الشكل (٥٠×٣٠) ياردة اللعب (٤×٤) إنشاء مساحة بعمق (٧) ياردة من خط النهاية الأول والأخير يوجد فيها لاعب واحد ، منه يمكن الحصول على الكرة ومحاولة



شكل (63)

اللعب مع تطبيق مبادئ الدفاع والهجوم

إيصالها إلى اللاعب الآخر في النهاية عن طريق المناولات أو المراوغة ، بإمكان دخول اللاعبين إلى المنطقة الحرة داخل ال(٧) ياردات .

الملاحظات:

١. تطبيق مبادئ الدفاع والهجوم عند اللعب .

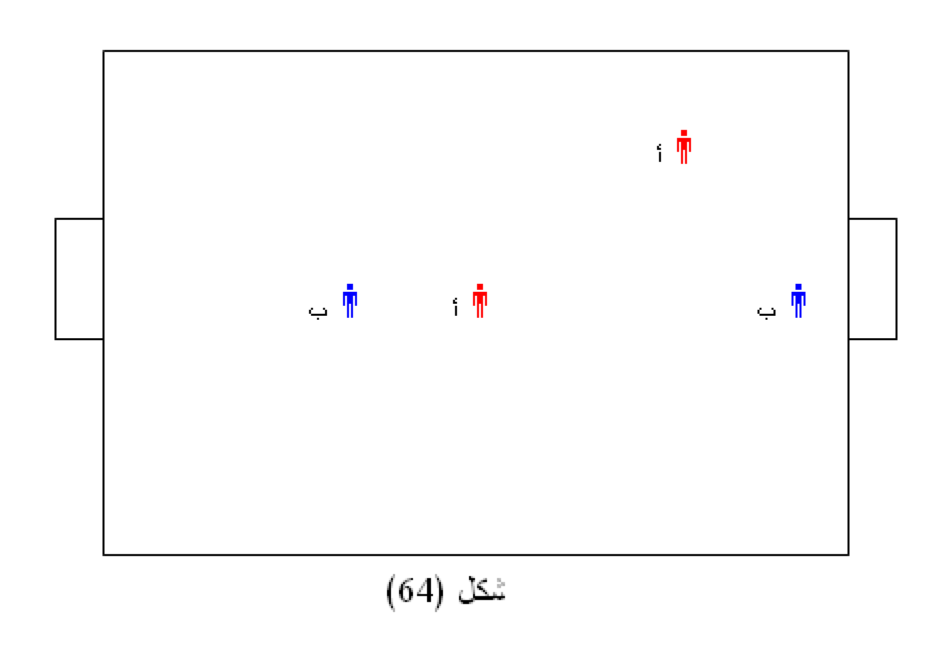
٢. الهجوم المضاد.

٣. المناولة والاستقبال

لعبة الامتلاك :

ت/ اللعب (٤×٤) بوجود حارس مرمى

هذه اللعبة يستخدم فيها حارس المرمى بدلا من إحراز الأهداف ، كل فريق يحاول تمرير الكرة من الحارس إلى الآخرين ، مع ملاحظة إمكانية استخدام الحارس ليديه .



شكل (64)

اللعب (٤ضد٤) لعبة الامتلاك

الملاحظات:

١. **في الهجوم** :اتبع مبادئ اللعب في الهجوم وانظر دائما إلى الأمام مع سرعة نقل الكرة للأمام خصوصا عندما تحصل على الكرة من الحارس .

حاول ان تعمل هجوم مضاد بسرعة لان التغيرات قد حصلت في دفاع الخصم أثناء الهجوم ، كما يمكن استخدام الكرات خلف المدافعين أو في الأجنحة .

٢. **في الدفاع** : اعمل على الضغط على اللاعب الحائز على الكرة ومحاولة استعادة حيازتها وقم بهجوم مضاد وسريع .

ملاحظة: على الحارس توجيه اللاعبين المدافعين .

ت/ المناولة للفراغ / المناولة والاستلام

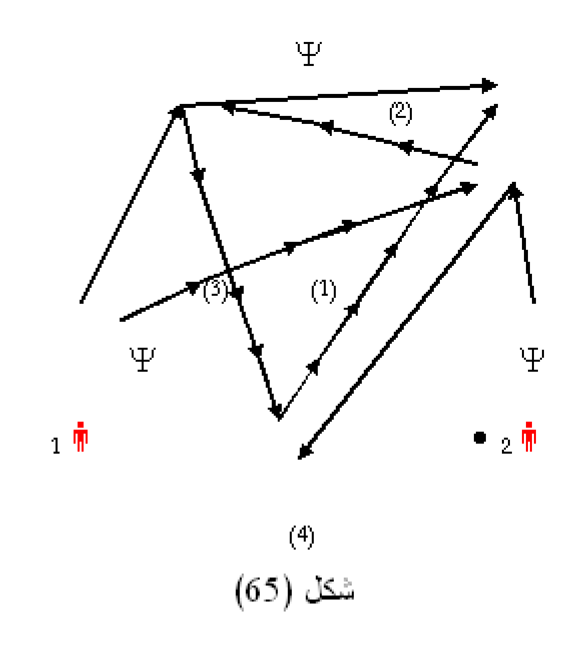
الإحماء : (٥-١٠) دقائق أو حسب ما يراه المدرب

الشدة : منخفضة أو دون الوسط

الملعب : مساحة تكفي ل(١-٢) من اللاعبين لكل فريق

التمرين//

اللاعب (€ ١) يعمل مناولة في الفراغ إلى اللاعب (€ ٢) الذي يتحرك لاستقبالها كما في الحركة(١) ، اللاعب (€ ٢) يعمل مناولة في الفراغ إلى (€ ١) كما في الحركة رقم (٢)، اللاعب (€ ١) يعمل مناولة في الفراغ إلى (€ ٢) كما في الحركة رقم (٣) ،يعيد اللاعب(€ ٢) المناولة في الفراغ إلى اللاعب (€ ١) كما في الحركة رقم(٤) ، جميع حركات اللاعبين تتم خارج الشواخص وعدم الدخول إلى داخل المثلث أثناء الانتقال .



شكل (65)

المناولة للفراغ

الملاحظات:

١. الإحماء يكون من خلال المناولة والاستقبال .
٢. إعداد سطح الاستقبال قبل الاستقبال ، احتفظ بالقدمين نشطة وفعالة .
٣. ابق جسمك مواجها للعبة مع استخدام تقنيات جديدة .
٤. لغرض تصعيب التمرين اتبع الخطوات الآتية :

أ. في البداية اسمح بعدد غير محدد من اللمسات لتطوير المهارة .

ب. تقيد اللاعبين بلمستين الأولى للاستقبال والثانية للمناولة .

ت. اللعب بلمسة واحدة .

ث. ارفع الشاخص من أمام اللاعب لكي يتصور المكان وانظر إلى قدرته في اللعب الصحيح .

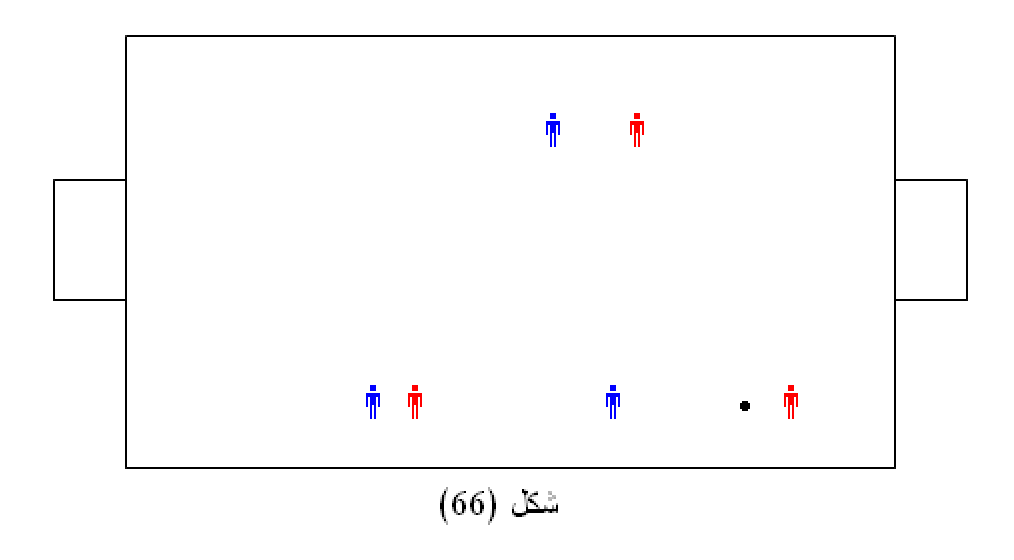
ج.اجعل المثلث (٢) ياردة البعد بين شاخص وآخر .

تطبيقات ٤×٤

مساحة اللعب : حسب أعمار اللاعبين (٣٠×٢٠) ياردة أو (٤٠ ×٢٥) ياردة

المرمى: (٨) أقدام

اللعب اعتيادي ولكن بدون حراس مرمى



شكل (66)

اللعب (٤ضد٤)

عندما تكون الكرة في حيازة الفريق:

١. استخدام كامل الملعب في الطول والعرض والانتشار عند الحيازة.
٢. يجب ان يتعلم الفريق تشكيل الماسة عند امتلاك الكرة (المثلثات).
٣. يمكن خلق فرص للتصويب من خلال اتخاذ قرارات فردية أو جماعية .

عندما يكون الفريق مدافعا:

١. الحيلولة دون تسجيل أهداف مع محاولة استعادة الكرة .

٢. الدفاع عن المبادئ البسيطة مع تعزيز المناطق التي يوجد فيهـــا الخطر .

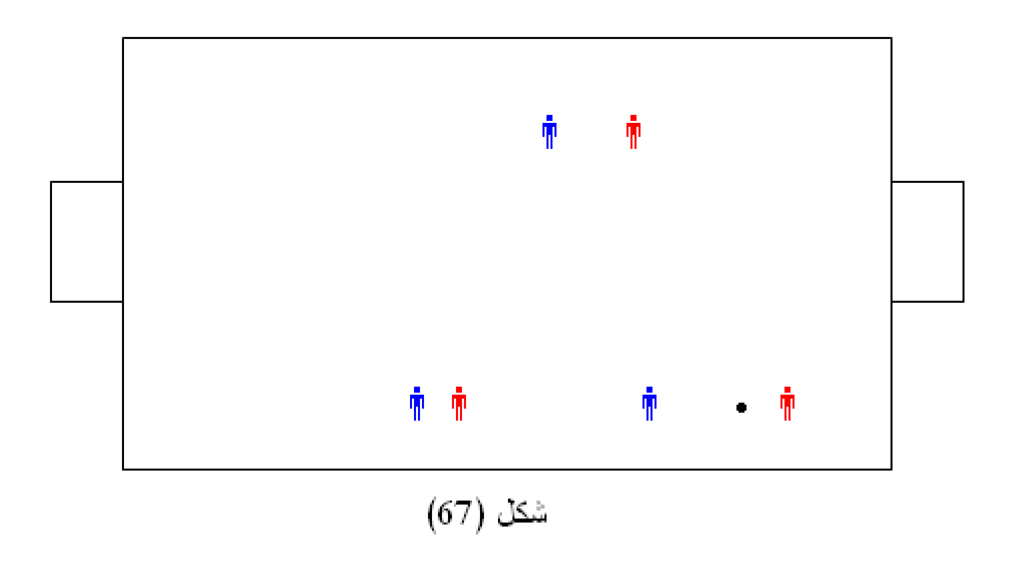
ت/ المراوغة والمناولة

استعمال خطوط اللعب(الدفاع ، الوسط، الهجوم)

١. لكل فريق له خط دفاع وخط هجوم) .

٢. الخط الذي يسمح له بالمراوغة لتسجيل الأهداف هو خط الهجوم

٣. الملعب يكفي للعب (٤×٤) .



شكل (67)

المناولة والمراوغة باستخدام خطوط اللعب المختلفة

٤. التأكيد على فتح الجانبين للاعب المستحوذ على الكرة مع وجـــود لاعب للأمام(شكل الماسة)

٥. خلق حالات (١×١) للمساعدة في تطوير المراوغة .

٦. على اللاعبين قراءة الموقف بشكل صحيح لاتخاذ القرار الصحيح للتمرير والمراوغة مع التأكيد على المخاطرة والجرأة عندما يتطلب الموقف ذلك .

ت/ ٤×٤

١. التمرين السابق نفسه ، ويمكن جعل احد الفريقين مهاجما والآخر مدافعا أو جعل اللعب سجالا بين الفريقين .

١. يمكن احتساب الأهداف عن طريق تسجيل الهدف في المرمى أو عن طريق إيقاف الكرة في منتصف المرمى(استعمال المناولة أو المراوغة) .

ت/٤×٤ لعبة المناولات

التمرين السابق نفسه مع التأكيد على :

١. الرؤيا .
٢. التغيرات في الاتجاه والسرعة بوجود ميدان واسع وأهداف كثيرة
٣. للاعب خيارات متعددة تحت تصرفه (المناولة ، المراوغة ، التصويب ، تغيير الاتجاه).

الملاحظات :

أ. يمكن التأكيد على المناولة الطويلة مع الارتفاع المناسب .

ب.محاولة لعب الكرة للأمام بوقت مبكر .

ت.إيصال الكرة إلى المهاجم لخلق (١ ضد ١) .

تسجيل الأهداف :

١. إيقاف الكرة في أي مكان على خط النهاية .
٢. مناولة طويلة إلى الهدف المفتوح .

هذه اللعبة تؤكد على :

١. الرؤيا .
٢. التغيرات في الاتجاه والسرعة أثناء اللعب .
٣. الاستخدام المناسب للاتصال الجيد .
٤. المناولات القصيرة والطويلة .

ت/ للدفاع

الإحماء : (٥ – ١٠) دقائق أو حسب ما يراه المدرب .

الشدة متوسطة

المساحة : تكفي ل (١-٢) لاعب لكل فريق .

التمرين : ثلاث مجموعات كل مجموعة تتكون من لاعب واحد ، اللاعب ($€_{١}$) يلقي الكرة على الأرض أو يسقطها من الأعلى ، أي من اللاعبين ($€_{٢}$ أو $€_{٣}$) عندما يسيطر على الكرة عليه عمل مناولة إلى اللاعب ($€_{١}$) أو الاحتفاظ بها لحين التمرير ، على اللاعب الآخر محاولة الضغط على اللاعب المستحوذ على الكرة ومنعه من التمرير وقطع الكرة . عند نجاح المدافع يحدث تبادل إذ يحل اللاعب الذي استلم الكرة وفشل في التمرير يحل

محل (€ ١) وتسجل نقطة للمدافع ، وهكذا يتبـــارى اللاعبـــون الثلاث لتسجيل اكبر عدد من النقاط .

الملاحظات:

١. تشجيع المدافع الضغط بسرعة بعد سيطرة المنـــافس علــى الكرة ومحاولة غلق المنافذ أو محاولة أي من اللاعبـــين غلــق المنافذ والكرة في الهواء .

٢. محاولة اللاعب الحصول على الكرة بعيدا عن ضغط المدافع

٣. بعد استلام اللاعب للكرة عليه إيجاد فضاء للمناولـــة مـــن خلال خلق الفراغ .

٤. عدم السماح بأكثر من لمسة واحدة للسيطرة على الكرة لكي يتعلم اللاعبون كيفية التعامل مع المدافعين .

٥. يعد هذا التمرين أيضا من تمارين الإحماء الجيد .

تمرين ٢×٢

ت/ الضغط وتغطية المدافع

وقت التمرين: ٢٠-٢٥ دقيقة

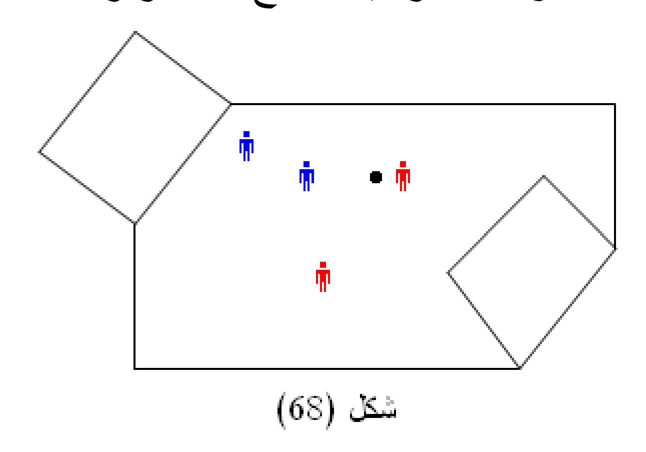
الشدة: عالية

المساحة : تكفي ل (٣-٥) لاعبين لكل فريق .

اللعب (٢×٢) توضع الأهداف في ركني الملعب

أ. تنظم المباراة على شكل فترات حوالي (٢-٣) دقائق لكل فترة .

ب. وضع العديد من الكرات خارج ساحة اللعب وقريبة من الخطوط الخارجية تسمح باستمرار اللعب



شكل (68)

الضغط وتغطية المدافع

الملاحظات:

استخدام مبادئ اللعب عند الدفاع:

١. الضغط على الكرة ، لا تترك المهاجم الأول حرا في الاستلام .

٢. على المدافع الثاني تغطية المدافع الأول ومدركا لحركات المهاجم الثاني .

٣. على المدافع الأول إخراج المهاجم الأول من اللعب من خلال تهميشه وجعله بعيدا عن المهاجم الثاني .

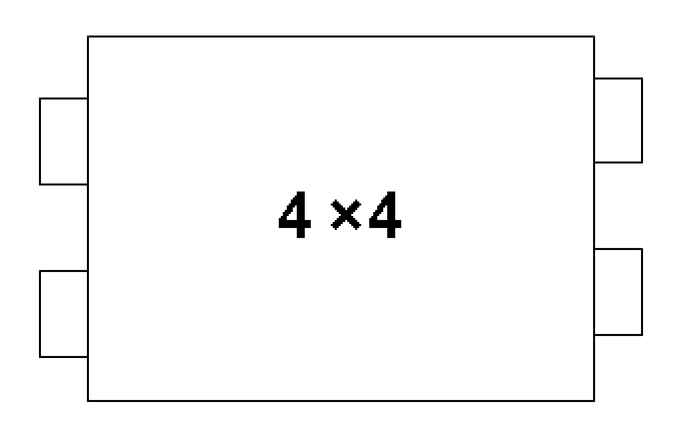
٤. حاول ان تجعل اللعب مكشوفا ويمكنك التنبؤ به ، مع خلق دفاع مزدوج .

٥. تأكد من بقاء الدفاع متوازنا ، من خلال تضييق المســاحات وعدم الانتشار كي تمنع المناولات البينية .

٦. عند ربح الكرة يجب المبادرة فورا للهجوم كــون الفريــق الآخر فاقداً للتركيز ودفاعه غير منظم

ت/ ٤×٤ بوجود (٤) أهداف

اللعب ٤×٤ كل فريق يدافع عن هدفين والهجوم ضــد هــدفين ،وبعد الأهداف عن نهاية خطوط الملعب يجعل هــذا التمــرين أكثر واقعية لأنه يمنح الفريق المهاجم مزيدا من الوقت لتوجيــه الهجوم .



الملاحظات:

تطبيق مبادئ الدفاع:

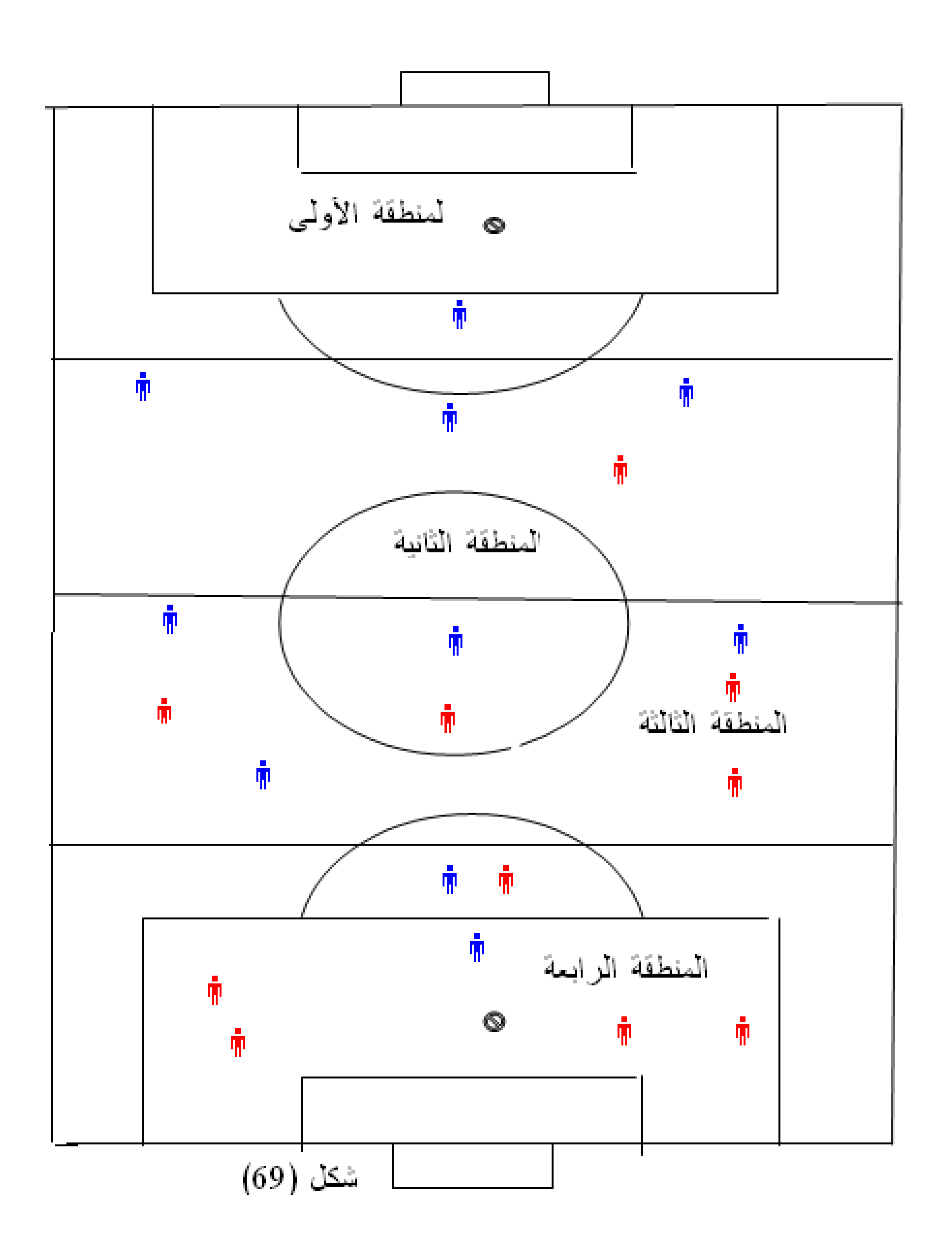
١. يصبح الدفاع تحديا خاصا عند اللعب ضد هــدفين ، وللتطبيــق ننتقل إلى (٦×٤) أثناء اللعب.
٢. يمكن تحدي الكرة في جميع أرجاء الملعب .

3. يمكن تطبيق الضغط على اللاعب الحائز على الكرة للحـــد مـــن الخيارات المتاحة أمام المهاجم الأول ، وجعل اللعب يمكن التنبؤ به .
4. يمكن تحسين التمرين من أعمار (١٢) فأكثر .

اللعب ١١×١١ أو ٨×٨

مدة التمرين : ٣٠ دقيقة

الشدة : عالية



شكل (69)

تطبيق مبادئ الدفاع

يقسم الملعب إلى (٤) مناطق أفقيا ، تعطى جائزة للفريق المدافع عندما يربح الكرة في المناطق المختارة مثلا الفريق (ب) يعطى ثلاث نقاط عندما يربح الكرة في المنطقة الأولى أو نقطتين في المنطقة الثانية ونقطة واحدة إذا ربح الكرة في المنطقة الثالثة ، ولا يمنح أي نقطة عندما يستحوذ على الكرة في المنطقة الرابعة

مع ملاحظة : ان بإمكان المدرب ان يغير بالنقاط والأهداف من التمرين حسب ما يراه فعالا لفريقه **الملاحظات:**

١. محاولة اللاعبين العمل سويا (العمل الجماعي) إذ تبنى الخطة الدفاعية على (١١) لاعبا
٢. يمكن للفريق المدافع توجيه المهاجمين إلى اللعب في منطقة محددة ومن ثم السيطرة على الكرة والاستحواذ عليها .
٣. تأكد من إعطاء واجبات للمدافعين في كلا الفريقين .

ت/منع تسجيل الأهداف

الإحماء: حسب ما يراه المدرب

2 × 2

الشدة : فوق المتوسطة

المساحة : تكفي ل(١-٢) من اللاعبين لكل فريق

اللعب ٢ ضد ٢ بهدفين

الهدف من التمرين : منع تسجيل المنافس لهدف في المرمى الآخر

زمن التمرين: (٢-٣) دقائق

الملاحظات:

١. الإحماء جيدا مع التأكيد على المهارات الدفاعية والهجومية

٢. التأكيد على المدافعين من تغطية الهدف إضافة إلى الضغط على المهاجمين .

٣. على المدافعين إبعاد المهاجم الأول عن المناطق الخطرة .

٤. على المهاجمين اللعب جيدا لإخلال توازن المدافعين .

٥. عندما يفقد اللاعب الكرة عليه العودة للدفاع ومن اقصـــر الطرق .

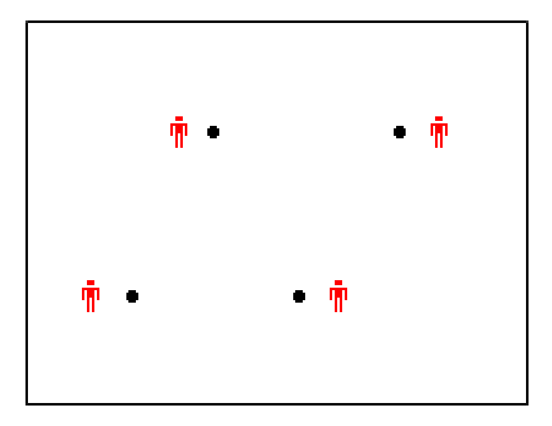
٦. محاولة الهجوم بسرعة عند الاستحواذ على الكرة .

الممارسة الفردية لتكتيكات الهجوم أو الدفاع (١×١)

ت١: الإحماء : (٥-١٠) دقائق أو حسب ما يراه المدرب

الشدة : متوسطة

المساحة : تكفي ل (١ إلى ٢) لاعب لكل فريق



التمرين:

١. كل لاعب بحوزته كرة والعمل مراوغة في أرجاء المربع .

٢. تعليمات المدرب للاعبين بعمل (٣-٤) مراوغات ثم السيطرة والعد ، أو يكلف الآخرين بالعد .

٣. أثناء حركة المراوغة يمكن ان يطلب المدرب من اللاعبين أداء حركات جديدة .

الملاحظات:

١. التأكيد على ضرب الكرة بالرأس ، تغيير المكان ، تغيير الاتجاه ، عمل السيطرة.

٢. الإحماء الجيد قبل أداء التمرين .

ت٢:

١. التمرين السابق نفسه . مع محاولة ركل كرة أي لاعب يكون قريب منك .

٢. الهدف : حماية الكرة بنفسك أثناء محاولتك ركل الكرات الأخرى للاعبين داخل الملعب

٣. إذا تم إخراج كرتك خارج الملعب فلا يمكنك الرجوع إلى الملعب قبل عمل (٥) استناد أمامي مثلا) .

٤. اللاعب الفائز هو الذي يبقى داخل الملعب .

الملاحظات :

١. حماية الكرة من جانب واحد .

٢. بقاء الكرة قريبة من الأقدام .

٣. التأكيد على اللاعبين عدم البقاء في زوايا الملعب .

ت/

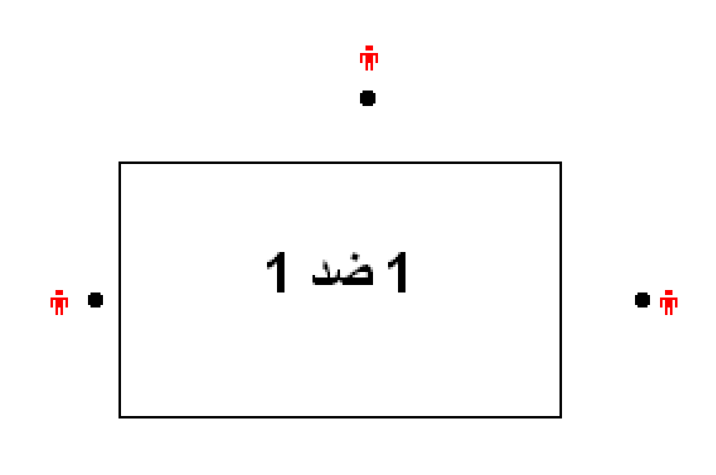
المدة : (٢٠-٢٥) دقيقة

المساحة: تكفي ل(٣-٥) لاعبين لكل فريق

١. اللعب ١ضد١ .

٢. اللاعبون خارج الملعب مساعدة اللاعبين داخل الملعب ، وإدخال الكرات عندما تخرج .

٣. تناوب اللاعبين كل دقيقتين .



الملاحظات:

المهاجمون:

١. البقاء متوازنا ، خطوات قصيرة مع ثني الركبتين .

٢. يحاولون دائما مواجهة المدافع ومحاولة اجتيــازه وعــدم الهروب منه .

٣. حماية الكرة ووضعها في الجانب .

٤. التأكيد على حركات الخداع بالقدمين .

٥. مواجهة المدافع دون الابتعاد عنه .

المدافعون :

١. البقاء متوازنا ، خطوات قصير مع ثني الركبتين .

٢. محاولة تهميش المهاجم .

٣. معالجة الوضع بأكثر من طريق .

٤. لا تندفع .

٥. التأكيد على زاوية النظر وسرعة النظر .

٦. اجعل لعب المهاجم مكشوفا يمكن التنبؤ به .

ت/ اللعب (١+١) ضد (١+١)

الهدف من التمرين :

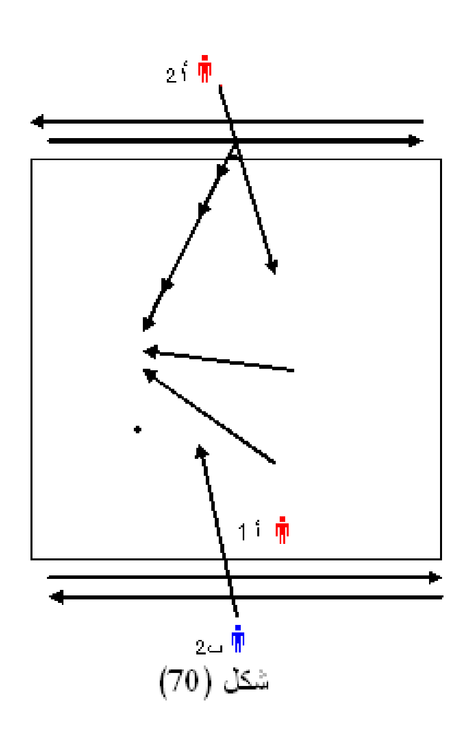
١. الحصول على الكرة من احد اللاعبين دون ان تفقد حيازتها (امتلاك الكرة) .

٢. في كل مرة يتم ذلك يحتسب هدفا .

٣. الفريق المهاجم يبقي هذا التسلسل حتـــى فقـــدان الكـــرة (إحراز اكبر عدد من الأهداف).

٤. إذا خرجت الكرة من اللاعب يلتحق بالفريق الآخر .

٥. اللاعبان (€ أ٢ ، € ب٢) يتحركان على طول الخط



شكل (70)

تطبيق مبادئ الدفاع والهجوم

الملاحظات :

أ. في الهجوم

١. تشجيع التعاون مع اللاعبين .

٢. اخلق الفراغ لنفسك .

٣. تلقى الكرة في الجانب كلما كان ذلك ممكنا (حماية الكرة)

ب. في الدفاع

١. اجعل المهاجمين يلعبون الكرة إلى الوراء كلما كان ذلـــك ممكنا .

٢. بقاء اللعب أمام المدافعين .

٣. عدم اللعب على خط واحد .

٤. سلب خيارات المهاجمين ، واجعل للعب يمكن التنبؤ به .

يمكن تصعيب التمرين من خلال :

١. احد اللاعبين يلعب بلمسة واحدة .

٢. باقي اللاعبين يلعبون بلمستين .

٣. عدم السماح بلعب الكرة إلى اللاعب الذي سلم الكرة مـــرة أخرى .

٤. لعب ٢ ضد ٢ في خط الوسط أو ٣ ضد ٣ حســـب حجـــم الملعب .

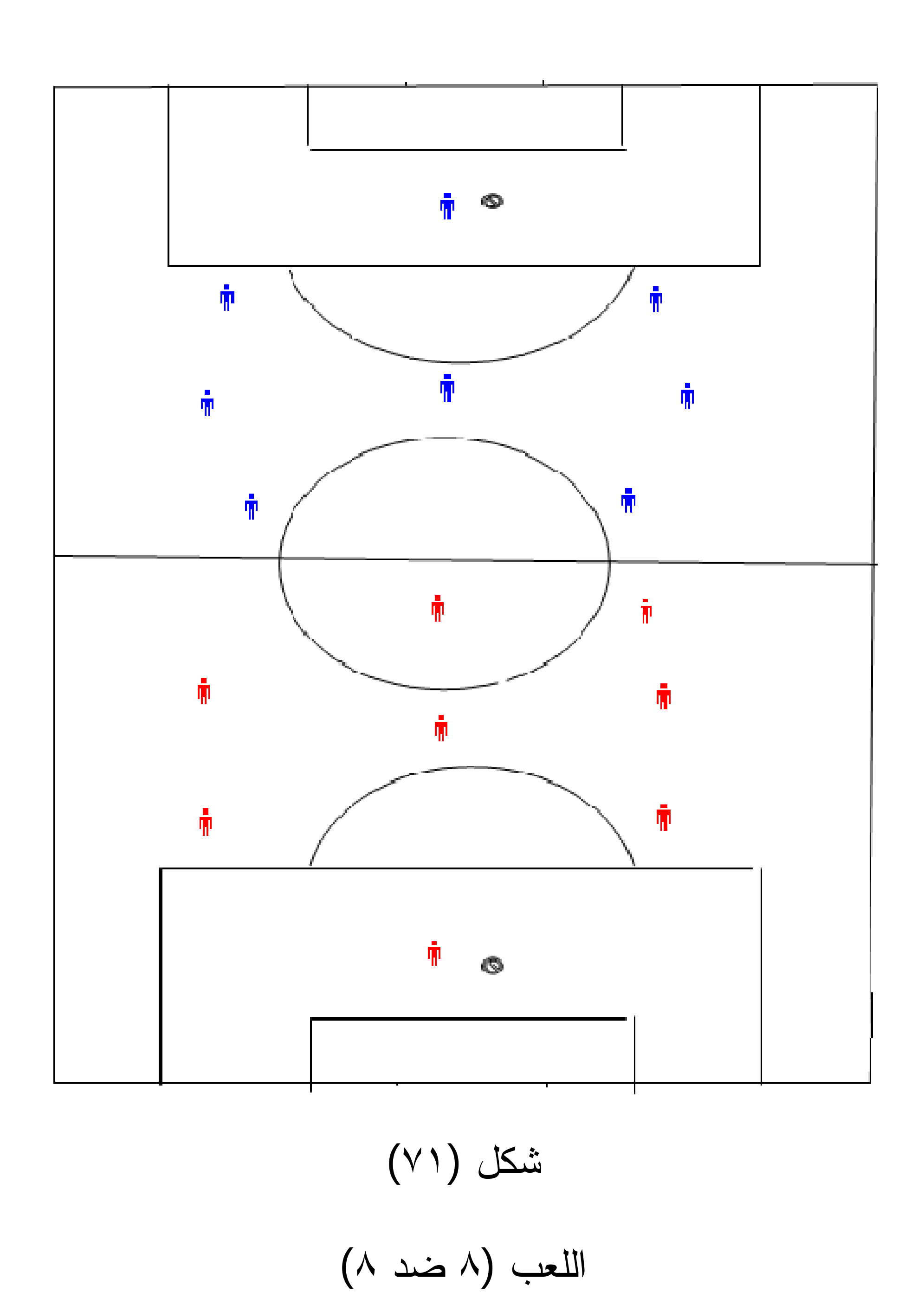
٥. يجب التصويب على الهدف بعد لمسة من الزميل .

ت/ اللعب ٨×٨

المدة : ٣٠ دقيقة

الشدة: عالية

الملعب : يكفي ل(٨)لاعبين



شكل (٧١)

اللعب (٨ ضد ٨)

الشروط :

- كل فريق في منتصف ساحته .
- لا يجوز التصويب إلا بعد (٥) لمسات علـــى الاقل .
- كل فريق في منتصف ساحته.
- يمكن العبور إلى الجانـــب الآخـــر بواســـطة الدحرجة في منتصف الساحة فقـــط او لعـــب لمستين على الاكثر .
- إذا دحرج اللاعب فـــي ســـاحته أو قطعهـــا المنافس تذهب الكرة إلى الفريق الآخر.
- استخدام كل فريق للون مختلف

الملاحظات :

١. كل فريق يجب ان ينظم عبوره من خـــلال المناولـــة أي يتخـــذ اللاعبون أفضل الأوضاع على الميدان .
٢. التأكيد على المناولة أو الدحرجة .
٣. يجب السيطرة على الكرة عند الدحرجة وحمايتها من المنافسين ، على اللاعبين الزملاء ان يعملوا درعا للاعب حتى لا تقطع الكرة من قبل المنافسين .
٤. يجب ان تكون المناولة للزميل جيدة ويتقدم لاستقبالها ولا يســـمح بمجرد ركل الكرة بعيدا

ت/ لعبة حقيقية

الملاحظات:

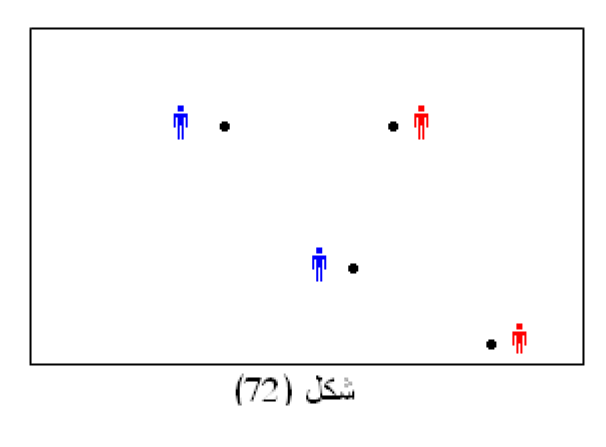
١. لعبة كاملة بوجود مرميين وحراس مرمى كأي لعبة حقيقية وليس بالضرورة (١١ضد١١).
٢. على المدرب ان يلاحظ إذا كانت التمرينات السابقة لها تأثير من حيث القدرة على تلبية متطلبات اللعبة .
٣. إبداء الملاحظات وتطبيقها بشكل عملي (تغذية راجعة بصـــورة عملية) .
٤. ملاحظة أجسام اللاعبين مهيأة لمتطلبات الموقـــع مـــن الناحيـــة التقنية .مثلا المدافع القشاش طويل القامة .... الخ .
٥. التركيز على رؤية اللاعب ومقدرته على تغيير القـــرائن بشـــكل صحيح او اتخاذ القرارات.

ت/ الاستلام :

الإحماء : حسب ما يراه المدرب

الشدة : متوسطة

المساحة : حسب اختيار المدرب وعدد اللاعبين.



شكل (72)

الاستلام

التمرين:

يتحرك اللاعبون بحرية في جميع أنحاء الملعب ، كل لاعب يقذف الكرة الخاصة به في الهواء ومحاولة السيطرة عليها قبل ان تصل إلى الأرض ثم عمل دحرجة بين اللاعبين أنفسهم داخل الملعب

الملاحظات:

١. على اللاعب استقبال الكرة قبل وصولها إلى الأرض .

٢. السيطرة على الكرة بمختلف أجزاء الجسم ، قدم ، الرأس ، الفخذ ،...ز الخ .

٣. يرفع اللاعب الكرة من الأرض بقدمه ولا يسمح بحملها بيديه .

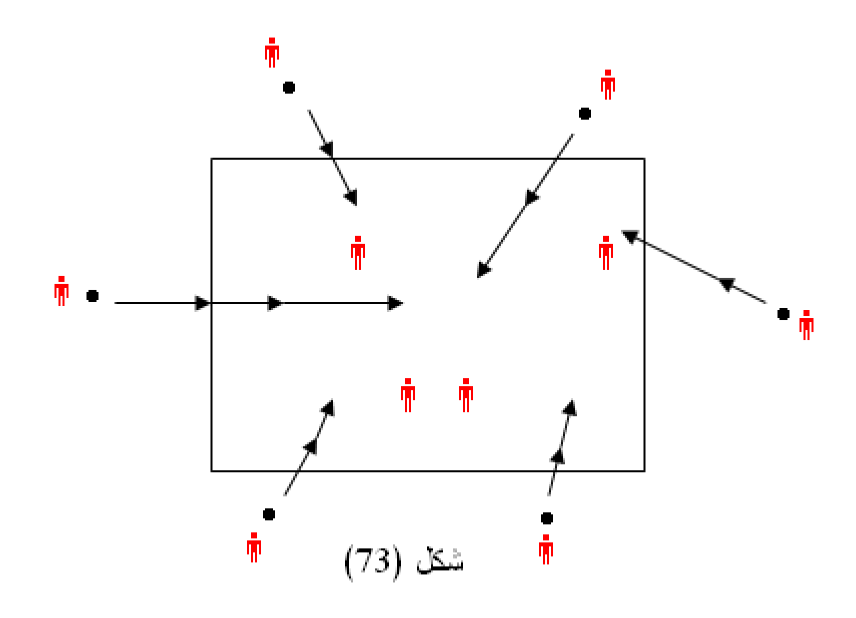
٤. مستوى الارتفاع يفضل تشجيع مستويات مختلفة .

٥. حاول عمل خداع مع أول اتصال أو السيطرة بالاتجاه المعاكس .

ت/ اللعب لمدة (٢٠-٢٥) دقيقة

الشدة: متوسطة إلى عالية

المساحة : (٢٠× ٢٠) متر



شكل (73)

الاستلام والدحرجة والمناولة

التمرين:

كل لاعب في داخل المربع له شريك يوجد خارج المربع بحوزته كرة ، على اللاعب الذي في الخارج تمرير الكرة إلى الزميل في داخل المربع والذي بدوره يستقبل الكـــرة ويعمـــل دحرجة في داخل المربع وعليه ان يجد لاعبا آخر غير الشريك فارغا ليسلم له الكرة .

الملاحظات:

١. يجب ان يتحرك اللاعبون في الداخل لاستقبال الكرة .
٢. تشجيع اللاعبين لتحويل الكرة بعدة طرق داخل القـــدم ، خـــارج القدم ، استخدام كلا القدمين هو المهم .
٣. يشجع على اتخاذ قرارات سريعة كالتمرير والمراوغة .
٤. تغيير ادوار اللاعبين (داخل ، خارج) المربع ، كل اثنين دقيقة .

٥. لكي يصبح اللاعبون أكثر كفاءة في الاستقبال والانتقال يجب تشجيعهم على المضي باستخدام الخداع ونغير بها بعد كل أداء .

ت/ اللعب ٢ ×٢ ضد هدف واحد

اللعب مستمر ويمكن تطويره للعمل ٢×٢+١

2 ضد 2

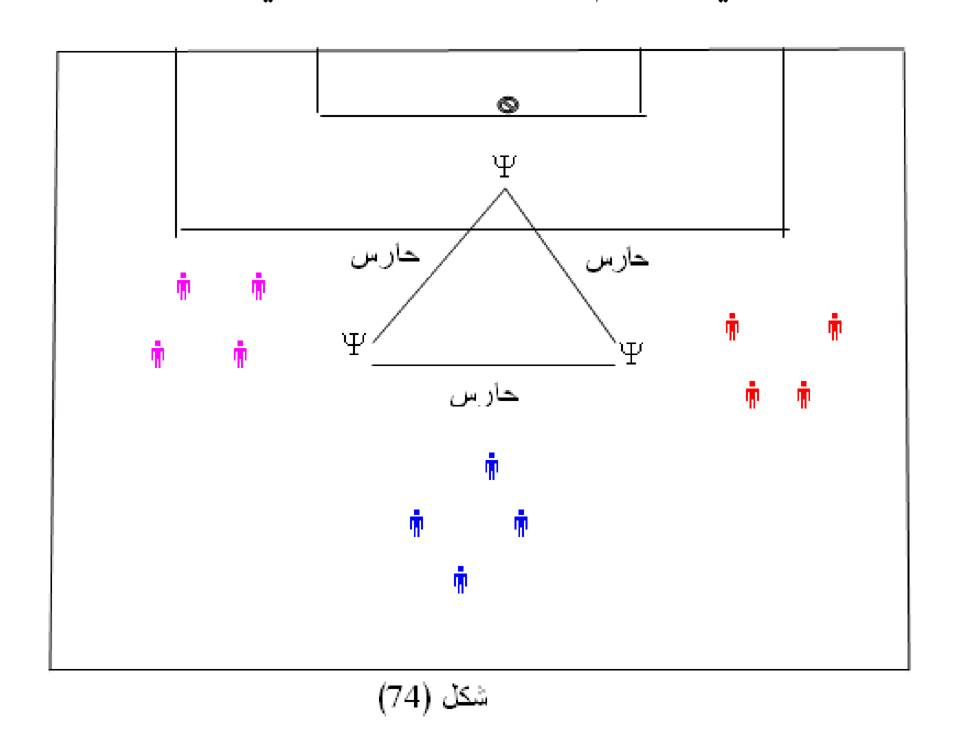
الملاحظات:

١. الإحماء جيدا قبل إجراء التمرين .
٢. على المدافعين تغطية الهدف فضلا عن التصدي للمهاجمين .
٣. على المدافعين العمل على تحويل المهاجم الأول بعيدا عن دعم الزميل .
٤. المهاجمون يجب ان يؤدوا دورا جيدا في إخلال توازن الدفاع .
٥. عند فقدان الكرة على الفريق ان يتحول مباشرة للدفاع .
٦. الهجوم فورا عند الاستحواذ على الكرة .

ت/ ٤×٤ الدفاع والهجوم ضد (٣) أهداف

١. إقامة هدف ثلاثي في منتصف الملعب الذي مساحته (٥٠×٥٠) ياردة .
٢. توجد ثلاثة فرق كل فريق يتكون من (٤) لاعبين + حارس مرمى .

٣. كل فريق يحاول الهجوم على الأهداف الثلاثة ، والــدفاع عنهــا جميعا .
٤. من الأفضل ان يكون الهدف في دائرة نضف قطرها(١٠) ياردة .
٥. إذا تمكن الحارس من صد الكرة يجب ان يــدخلها للعــب لبــدء الهجوم .
٦. اللعب بكرتين لخلق الإثارة .
٧. الحارس يساعد في الهجوم عندما تكون الكرة في حيازة فريقه .



شكل (74)

الهجوم والدفاع ضد (٣) أهداف

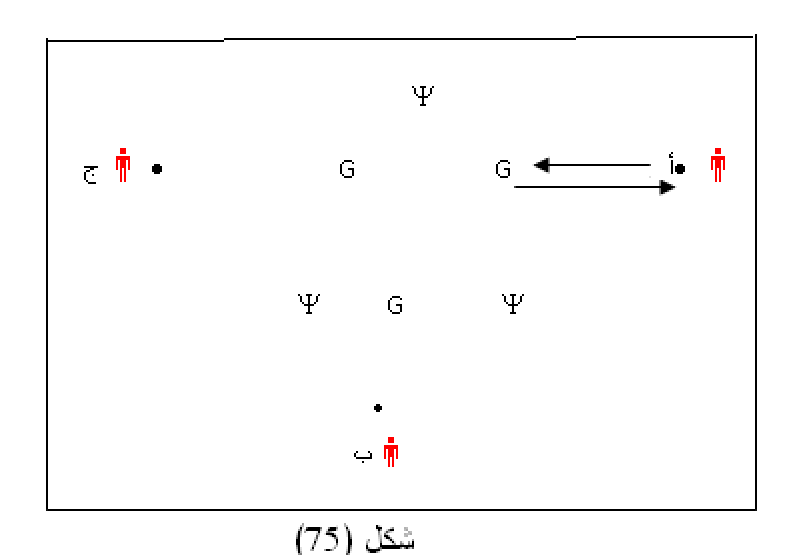
الملاحظات:

١. تطبيق مبادئ الدفاع والهجوم .
٢. التصويب .
٣. الحيازة .
٤. الحارس تحديد الموقع ، والتوزيع .

ت/ للتصويب

١. إقامة هدف ثلاثي من الشواخص أبعاده (١٢) قدما من كل جانب.

٢. ثلاثة لاعبين(أ،ب،ج) لكل منهم كرة



شكل (75)

التصويب

٣. اللاعب (€ أ) يبدأ التصويب على الهدف ، الحارس يحـــاول ان يصد الكرة ويعيدها إلى اللاعب(€ أ) بأقصى سرعة ومـــن ثـــم ينتقل الحارس إلى الهدف المقابل للاعب (€ ب) وهكذا .

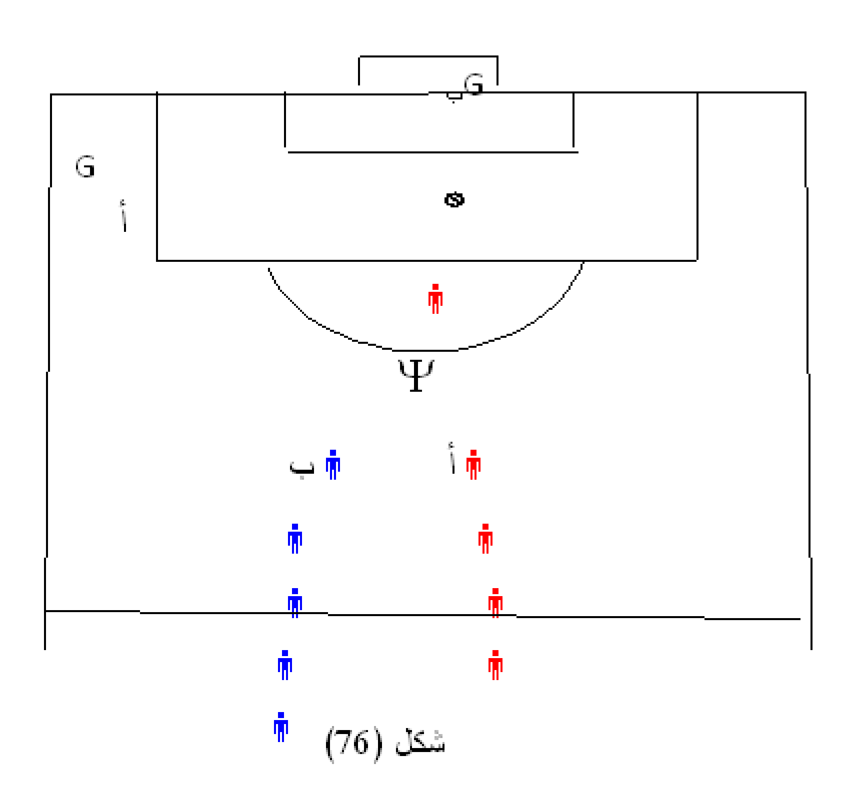
٤. العمل ل (٩٠) ثانية ، أو عند ظهور التعب .

ت/ للتصويب

١. فريق (أ) يصوب على حارس المرمى لفريق (ب) انطلاقا مـــن مسافة (٣٠) ياردة .

٢. اللاعبون يدخلون منفردين ويعملون تصويبة لمرة واحدة أي دون متابعة .

٣. حالما ينفذ اللاعب الأول تصويبته على اللاعب الآخر ان يتقــدم للتنفيذ .
٤. كل فريق يحصل على (٩٠) ثانية لتنفيذ العديد من التصويبات ، وتسجل عدد الأهداف التي أحرزها .
٥. يتم التبديل بعد (٩٠) ثانية



شكل (76)

التصويب

٦. يتم الانطلاقة من مسافة (٣٠) ياردة على ان يتم التصويب مــن خط منطقة الجزاء.

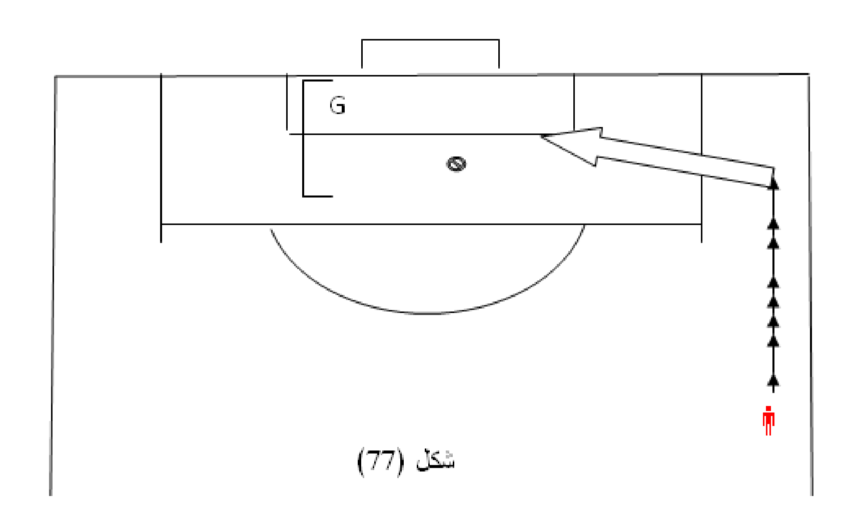
الملاحظات:

١. ممكن ان يخرج حارس المرمى لصد الكرة عندها على المهــاجم اختيار رفع الكرة فوق رأسه.

٢. ينبغي بقاء الحارس على قدميه ، وتوقع كافة الاحتمالات (قـــدر الإمكان) .
٣. الغطس من اجل الكرة وعدم استخدام اليد الأولى إلا عندما يتأكد من الحصول على الكرة .
٤. للمهاجم ان يختار بين مراوغة الحارس والتصويب مباشرة .
٥. عندما تختار المراوغة والحارس يقف وقامته مرفوعة ، عليــك إرسال الكرة منخفضة عن متناول الحارس .
٦. استخدام الخداع قبل المراوغة أو التصويب .

ت/ للتصويب

١. اللاعب يراوغ أسفل الجناح على حافة الملعب ويحاول ان يسجل هدفا .
٢. يجب ان يدافع حارس المرمى عن كلا الهدفين .
٣. إذا سجل الهدف في المرميين يبدل حارس المرمى .
٤. إذا خرج الحارس إلى الكرة وفشل في التقاطها بعد ان نبه زملائه بقوله (للحارس) يبدل الحارس.



شكل (77)

التصويب من الجانب على مرميين

الملاحظات:

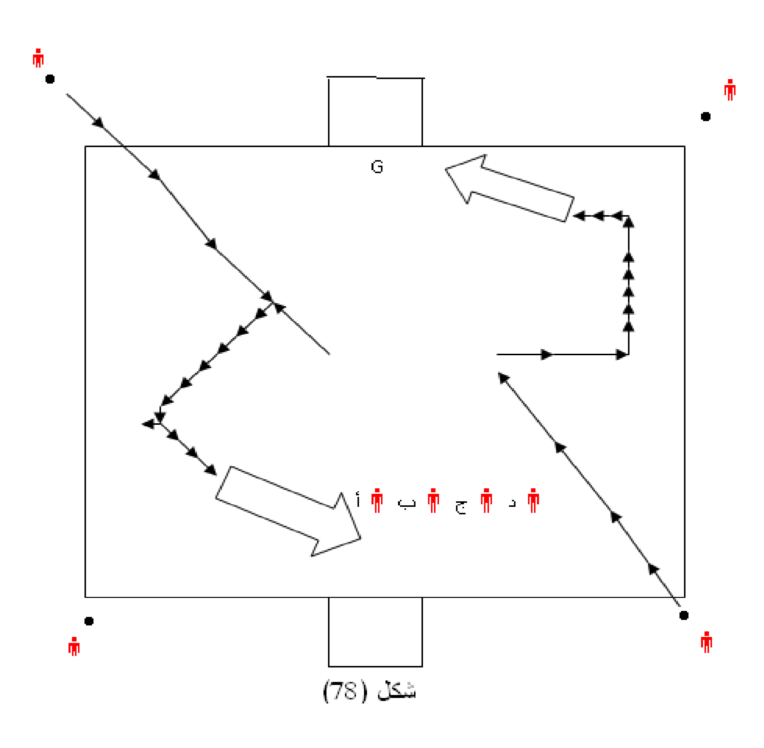
١. مثالية العمل للحارس قدرته على التغطية بعد التصويب وكـــذلك قطع الكرات العرضية .
٢. إذا كان الحارس ينقذ الكرات وترتد منه يمكن وضع مهاجم آخر في المربع لتصويب الكرات المرتدة .

ت/ للتصويب

أربعة لاعبين (أ،ب،ج،د) ، مع وجود أربعة لاعبـــين فـــي زوايا المربع وإرسال الكرات إلى اللاعبين .

اللاعب (أ) يتحرك باتجاه اللاعب الواقف في الزاوية ويســـتلم الكرة بأقل عدد من اللمسات ، يعمل دحرجة ثم التصويب .

ملاحظة:اللاعبان (أ ،د) يتحركان في الوقت نفســـه باتجـــاهين متعاكسين ، ثم يكرر التمرين اللاعبان (ب،ج) ثم التبـــديل فـــي مواقع اللاعبين .



شكل (78)

الدحرجة والتصويب

الملاحظات:

١. التأكيد على التصويب بتقنية جيدة .

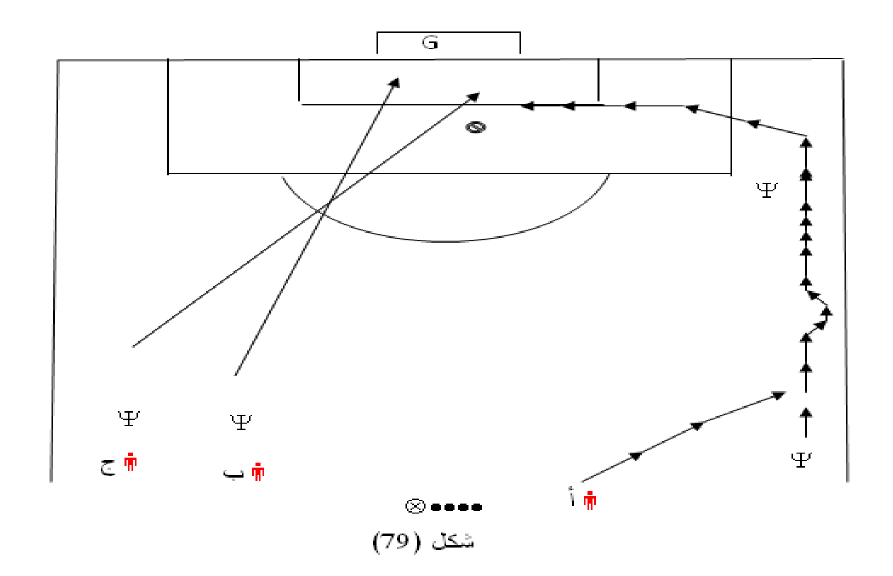
٢. يمكن تطوير التمرين من خلال:

أ. استخدام الإبداع في التصويب .

ب. وضع لاعب آخر أسفل الملعب الذي يستلم ثم يسلم إلى اللاعب المصوب.

ت. المهاجم والمساعد يلعبون (هات وخذ) (واحد اثنين) ثم التصويب.

ت/ للمهاجمين



شكل (79)

المراوغة والمناولة من الجناح للاعبين المهاجمين والتصويب

يقسم اللاعبون إلى ثلاث مجموعات ، تغيير الأماكن بعد كل سلسلة .

العمل:

المدرب يعمل مناولة إلى اللاعب (€ أ) يستقبل اللاعب المناولة ويعمل على مراوغة الشاخصين ثم يمرر الكرة إلى منطقة الجزاء ، على اللاعبين (€ ب ، € ج) التحرك إلى منطقة الجزاء مع قرار مسبق أي منهم سيهاجم العمود البعيد ، او أي منهم سيهاجم العمود القريب، يمكن تطوير التمرين بإضافة مدافع أو أكثر مع زيادة المهاجمين .

الملاحظات:

المهاجمون:

١. شجع حركة المهاجمين المتقاطعة بشكل ممتاز إلـــى العمـــودين القريب والبعيد .
٢. المتحرك إلى العمود القريب يجب ان يتميز بالسرعة والتحكم .
٣. المتحرك إلى العمود البعيد من الضروري ان يتجه بعيدا للتخلص من الرقابة .

الحارس:

١. اتخاذ القرار مبكرا (اذهب إلى الكرة) .
٢. نبه المدافعين عند الخروج واستلام الكرة .
٣. لا تستهين بالعمود القريب كون الزاوية ضيقة فقد تكـــون هـــي الزاوية التي يصوب عليها المهاجم .

الفصل الثالث

تشكيلات اللعب (طرق اللعب)

وتعني تنظيم لاعبي الفريق بشكل يسمح بالاستفادة من قدرات وإمكانيات كل لاعب بحيث يكون قادرا على تنفيذ واجباته الدفاعية والهجومية .

وعلى المدرب ان يعي جيدا ان ليس هناك طريقة واحدة تصلح لجميع الحالات والمواقف ، وليس هناك تشكيلا بمقدوره ان يعوض الضعف المهاري لدى اللاعبين، وعلى المدرب ان يدرس جيدا جميع التشكيلات ومميزاتها وعيوبها ويختار ما يلائم قدرات لاعبيه وإمكانياتهم .

وتعد طريقة اللعب عملية تنظيمية للفريق وتحديد موقف كل لاعب حسب مركزه لكي يتمكن من أداء واجباته المكلف بها . دون هذه التشكيلات يعجز لاعبو الفريق عن فهم طبيعة تحركاتهم وواجباتهم دفاعا وهجوما .

الأسس العامة لاختيار طريقة اللعب :

١. ان تتناسب الطريقة مع الهدف من المباراة .بمعنى إذا كان هدف الفريق الفوز عليه ان يلعب بتشكيل يميل إلى الهجوم خاصة عندما يكون الفريق المنافس اضعف من فريقه .

٢. ان تتصف الطريقة بالمرونة لتتلائم مع مجريات اللعب دفاعا وهجوما .

٣. ان تتلائم وإمكانيات اللاعبين البدنية والمهارية والخططية والصفات الإرادية .

٤. ان تكون واضحة ومفهومة للاعبين حتى يكونوا قادرين على تحقيق أهدافها .

أهمية طرق اللعب :

١. من خلالها يمكن ان يتعود اللاعبون على الأداء المنظم السهل مع تطبيق الخطط الدفاعية والهجومية بتوازن .

٢. زيادة كفاءة اللاعب على تنفيذ الواجبات بدقة من خلال مركزه .

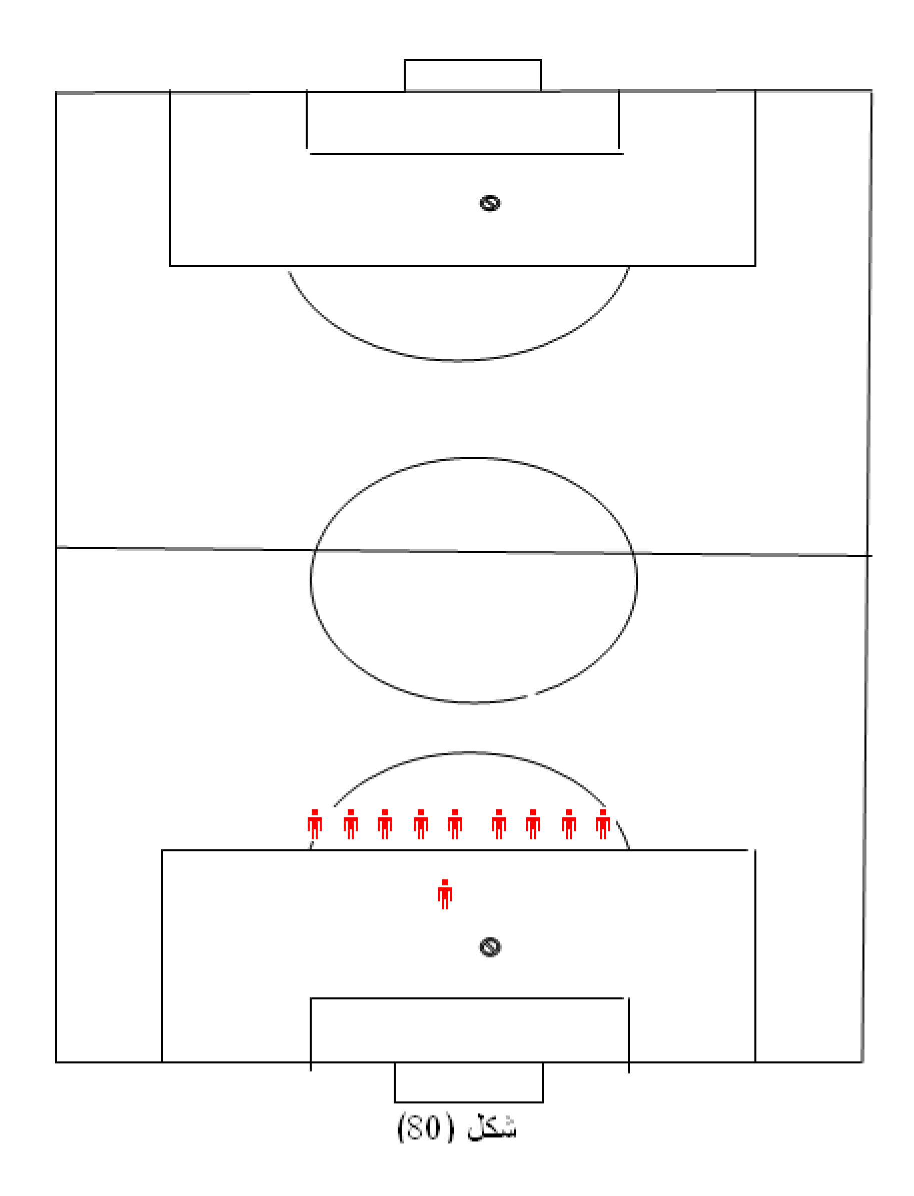
٣. المساعدة في حسن استخدام القرار والتصرف السليم في المواقف المختلفة الدفاعية والهجومية .

٤. زيادة القدرة الجماعية والفردية في التحول السريع من الهجوم إلى الدفاع وبالعكس بطريقة منظمة وهادفة .

٥. الوعي الكامل بطبيعة الأداء الخططي وعلاقته بمناطق الملعب سواء أكان في الشق الدفاعي أو الهجومي .

تطور طرق اللعب :

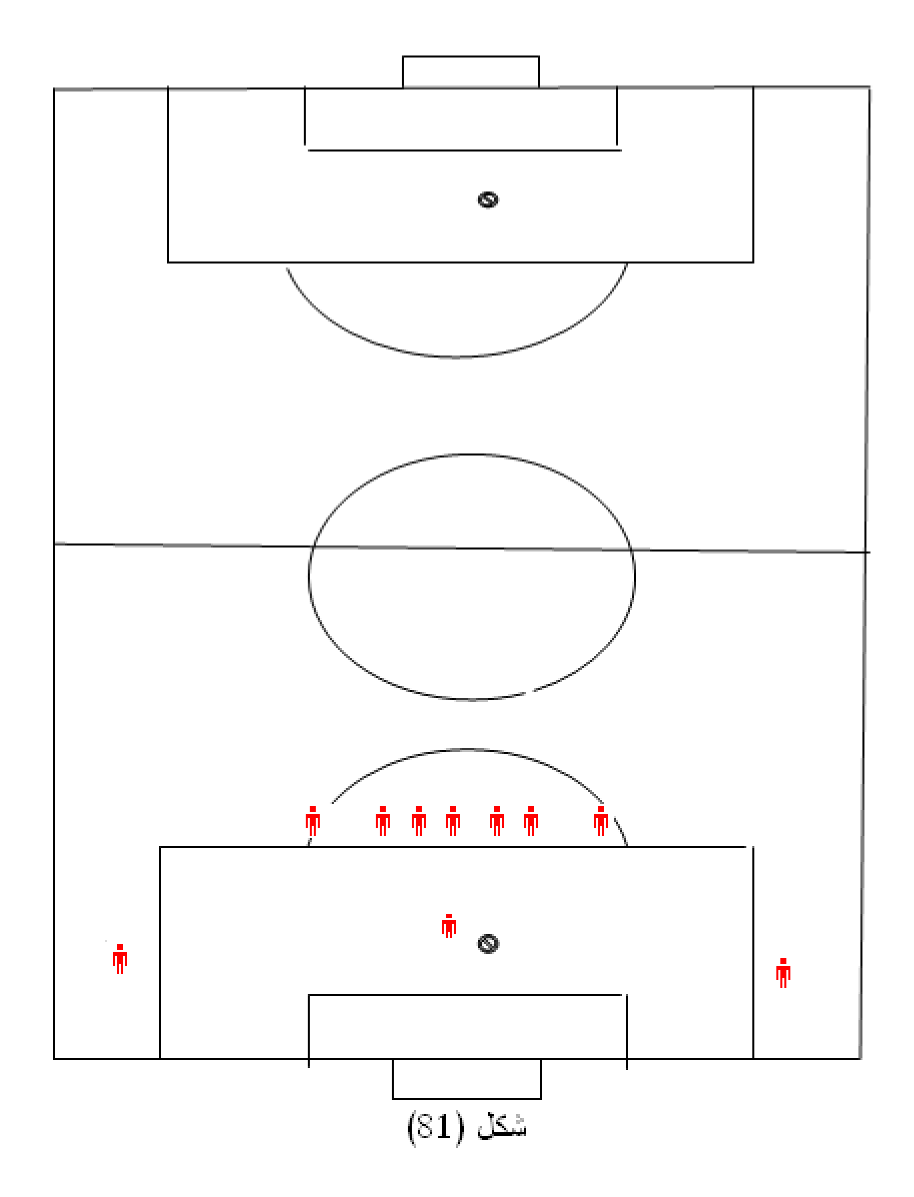
منذ ظهور كرة القدم الحديثة ، بدأت الفرق تحاول تنظيم لاعبيها من خلال اعتمادها على تشكيلات اللعب ، ولعل أول تشكيل ظهر كان (١-٩) من خلال استخدام مدافع واحد وتسعة مهاجمين كما في الشكل رقم (٨٠)



شكل (80)

يمثل طريقة (١-٩)

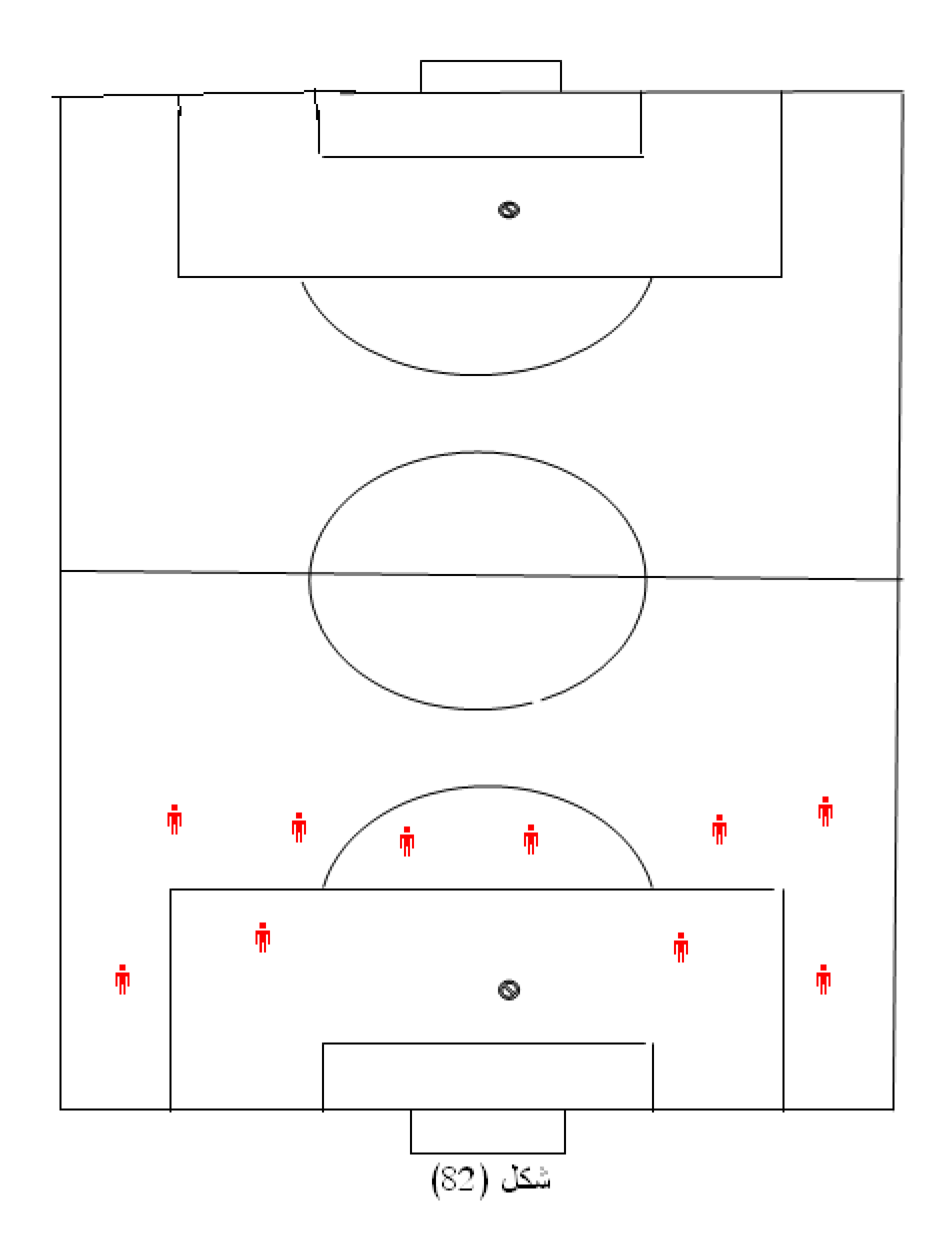
ثم تشكيل (٢-٨) مدافعان وثمان مهاجمين ثـــم تشـــكيل (٣-٧) كما في شكل رقم (٨١)



شكل (81)

يوضح تشكيل (٣-٧)

وفي عام (١٨٧٠)م بدأت اسكتلندا بخطوة مهمة فـــي تطـــوير تشكيلات اللعب من خلال وضعها لأربعة مـــدافعين ظهيـــرين وساعدي دفاع كما في الشكل رقم (٨٢)



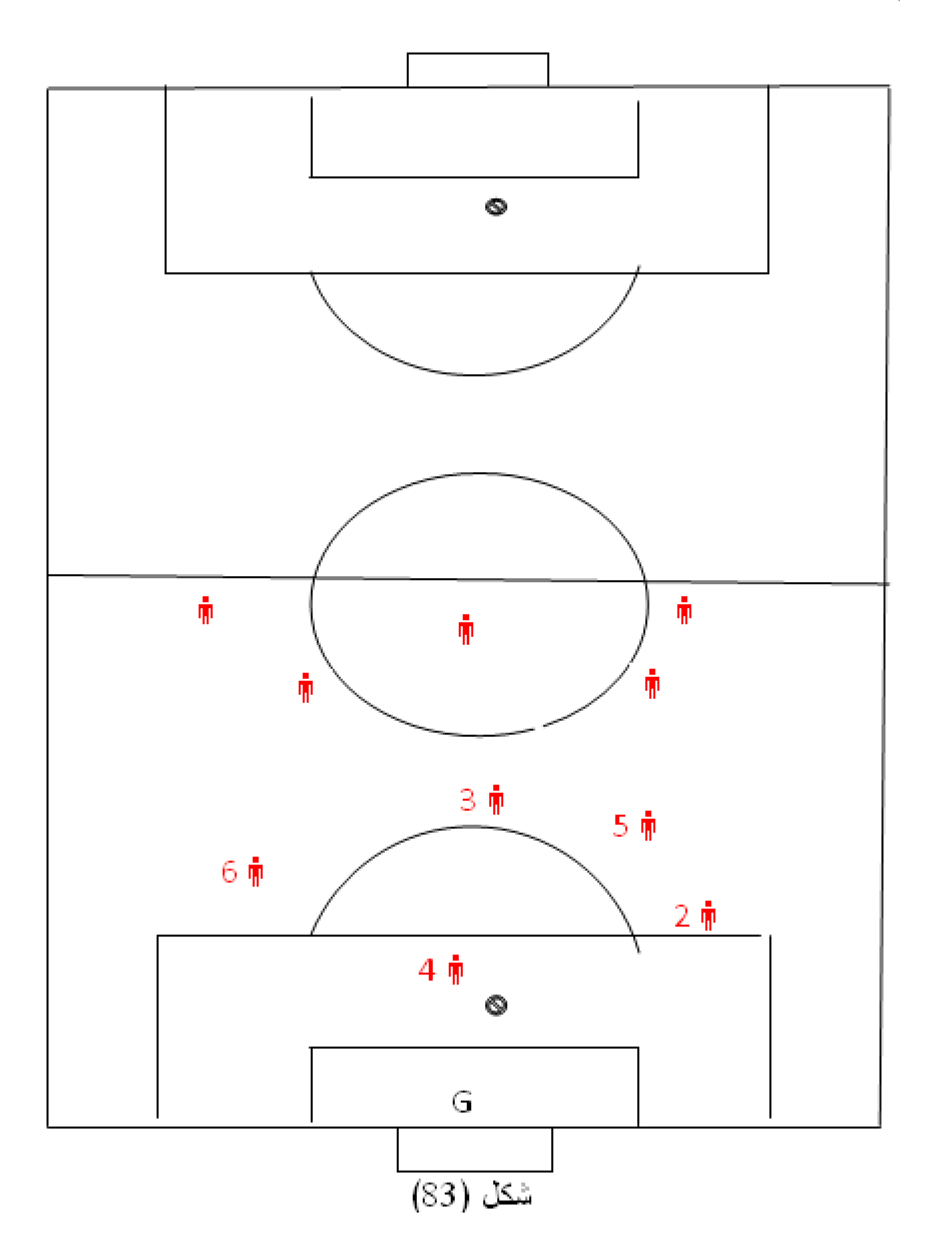
شكل (82)

يمثل تشكيل (٤ - ٦)

وكان لسويسرا الفضل في ظهور طريقة القفل وذلك بوضع (٥) خمسة مدافعين كما في الشكل رقم (٨٣) إذ أصبح المهــاجمون الثلاث المتقدمين مراقبين من ساعدي الــدفاع اللــذين تطــور ادائهما بعد ذلك ليصبحا قلبي دفاع ، أما الظهير الأصلي الثاني فقد أصبح يقوم بدور المدافع الاحتياطي .

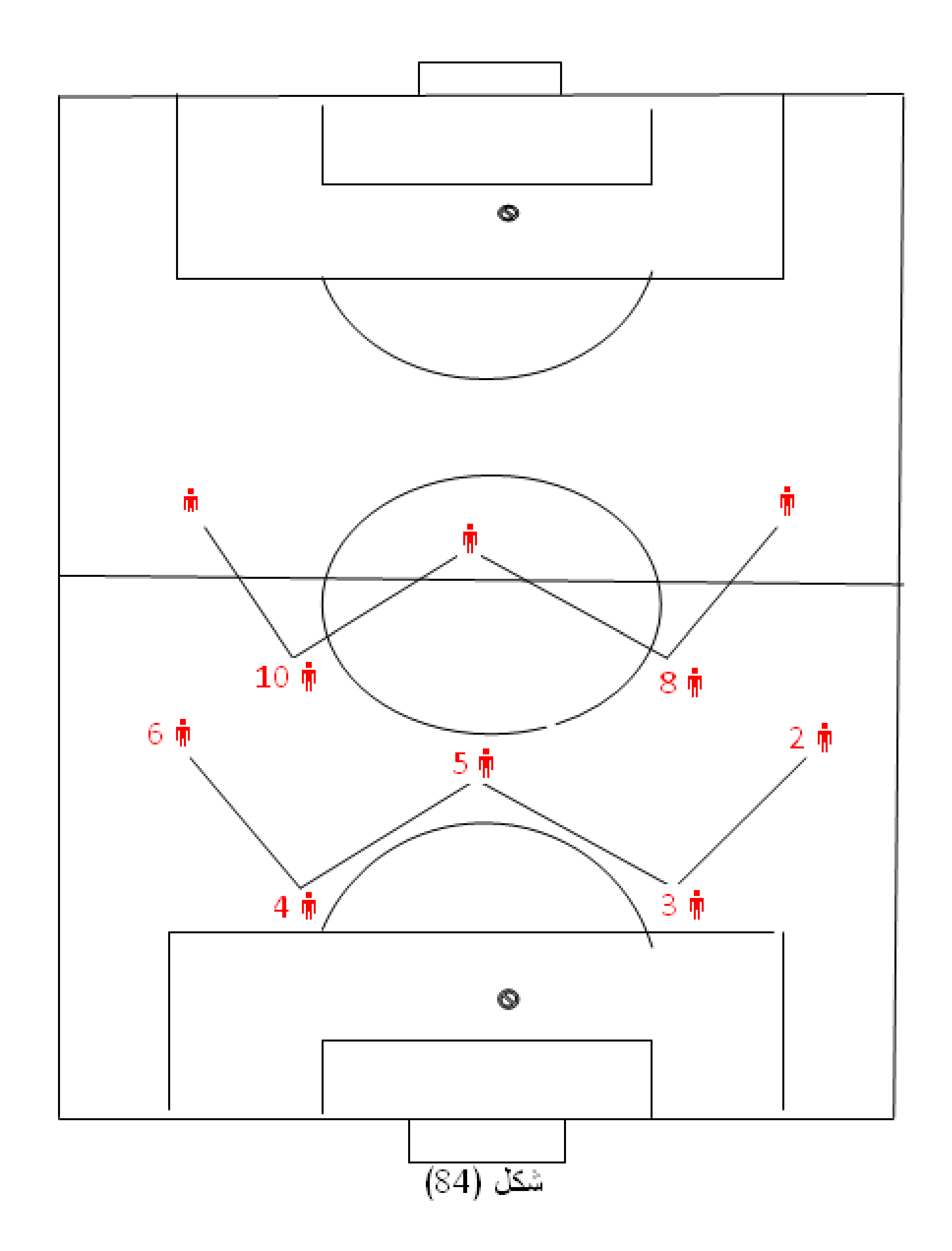
ولعل ابرز ما في هذه الطريقة هو وجود لاعب مدافع إضـــافي مستعد للتحرك دائما للأمام وللخلف في منطقة الجزاء ومســـتعد دائما لمواجهة أي مهاجم يتقدم أو يشق طريقه نحو المرمى .

بمعنى آخر يقوم قلب الدفاع رقم (٣) بالتغطية يمينـــا ويســـارا وللأمام بينما يقوم كل من الظهيرين بمراقبة المهـــاجمين علـــى الأجنحة ويساعد (٥ ، ٦) في غلق المنطقة ومراقبة المهاجمين أمام المرمى .



شكل (83)

ثم تطور التشكيل ليأخذ شكل (W) كما في الشكل (٨٤)

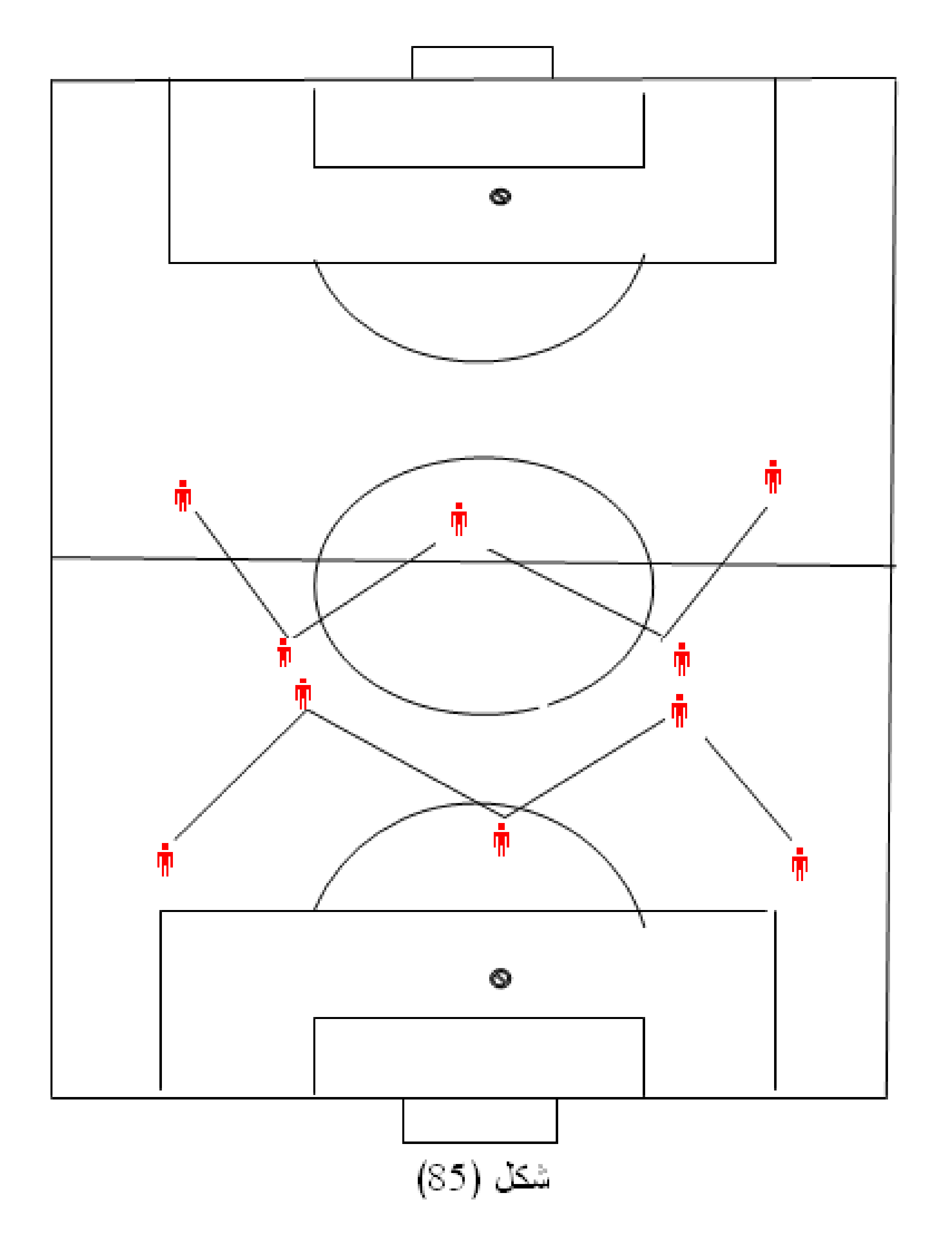


شكل (84)

يوضح تشكيل (W)

يلاحظ سقوط المهاجمين (٨ ، ١٠) للأمام للسيطرة على منطقة الوسط ، واللاعبان (٤ ، ٦) يغلقان منطقة الجناح ، اللاعبان (٢ ،٣) للغرض نفسه بالجهة المقابلة ، في حين أصبح واجب اللاعب رقم (٥) قلب الدفاع .

وبعد ان تم تغيير قانون التسلل عام (١٩٢٥) م ظهـــر تشــــكيل (WM)(ام .دبليو) كما في الشكل (٨٥) .

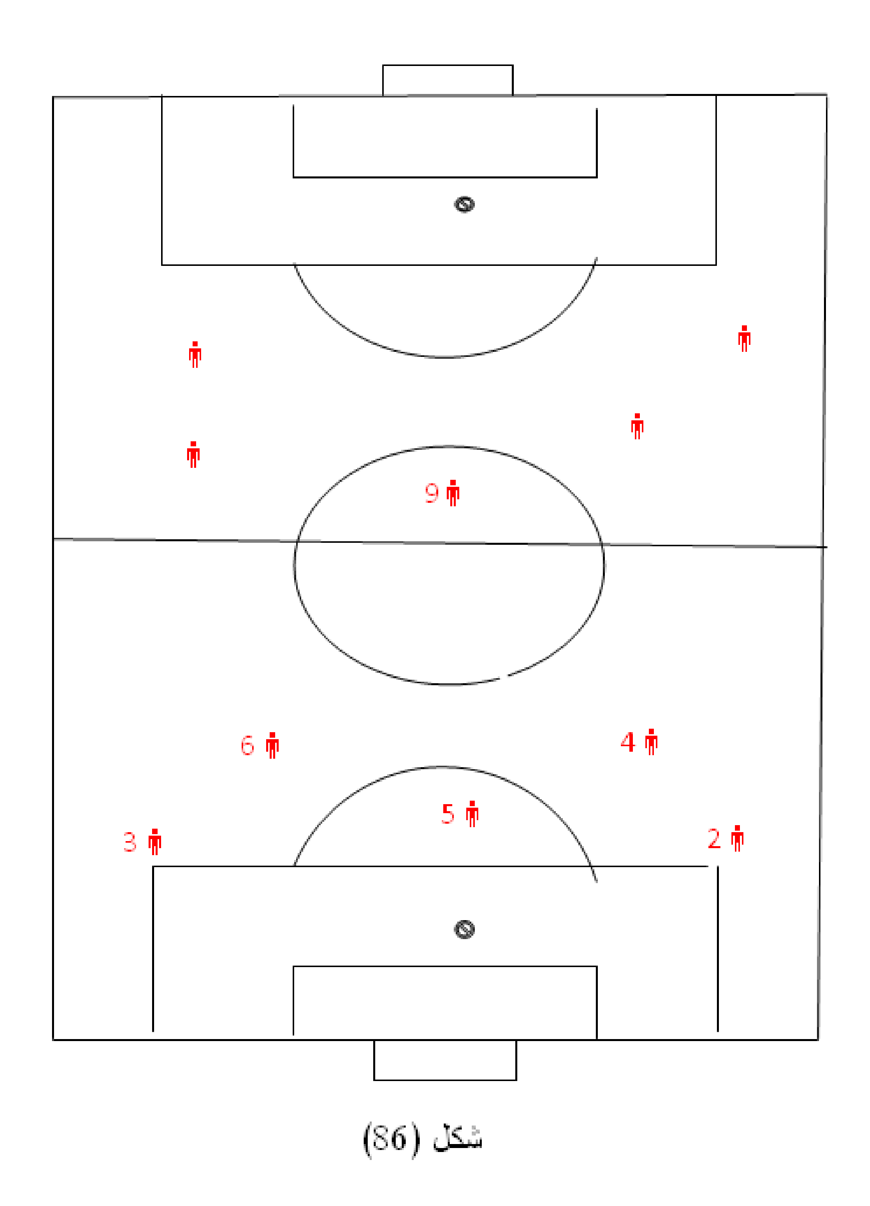


شكل (85)

يوضح طريقة (WM)   (أم . دبليو)

هذه الطريقة لها تعديلات في أماكن اللاعبين وواجباتهم بمـــا لا يخل في الطريقة العامة .

في عام (١٩٥٤)م ظهرت طريقة قلب الهجوم المتأخر كما في الشكل (٨٦) .

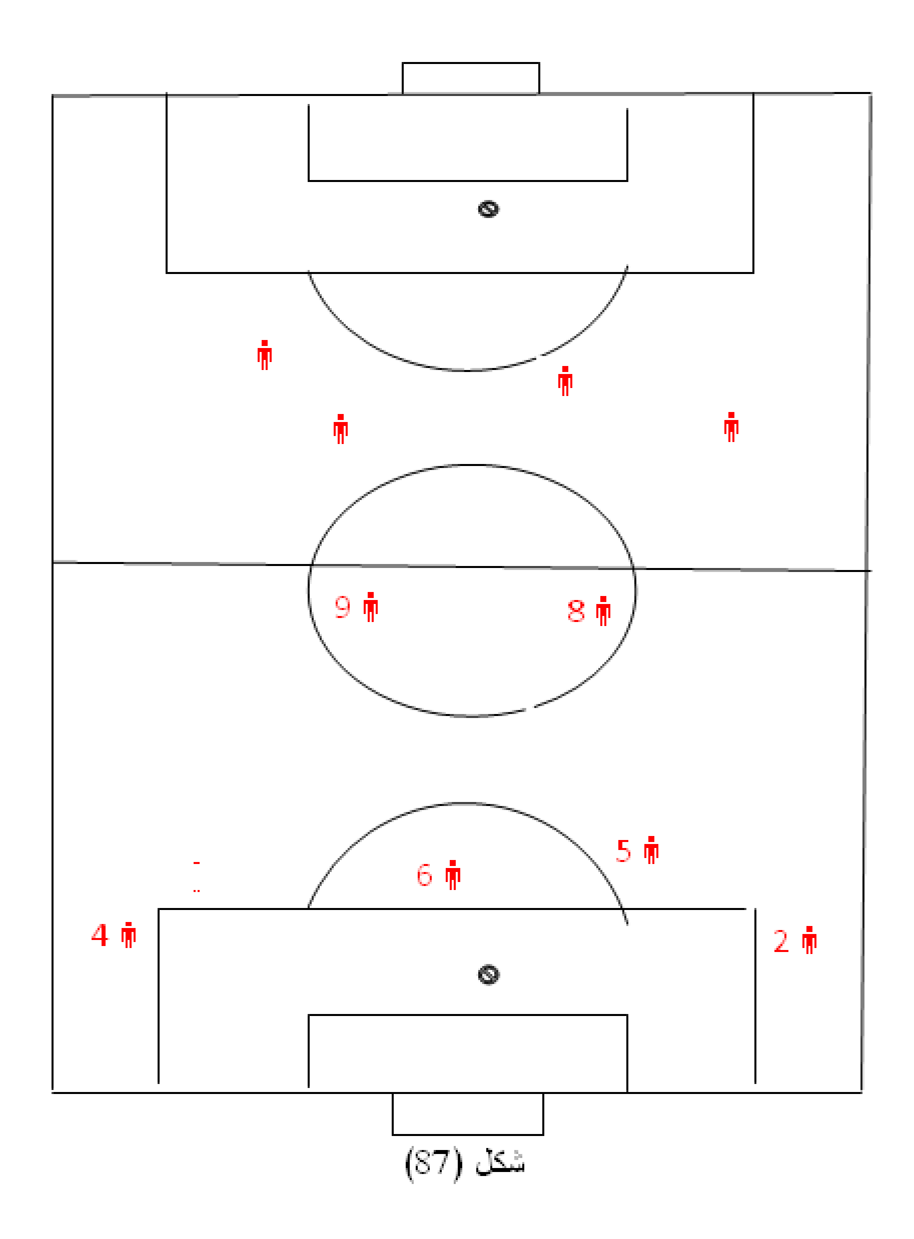


شكل (86)

يبين طريقة الهجوم المتأخر

في هذه الطريقة يلاحظ اللاعب رقم (٩) قلب الهجوم المتـــأخر يقوم بمهمة صانع الألعاب فضلا عن دوره في تسجيل الأهداف

في عام (١٩٥٨) م ابتدعت البرازيل طريقة (٤-٢-٤) كما في الشكل (٨٧)



شكل (87)

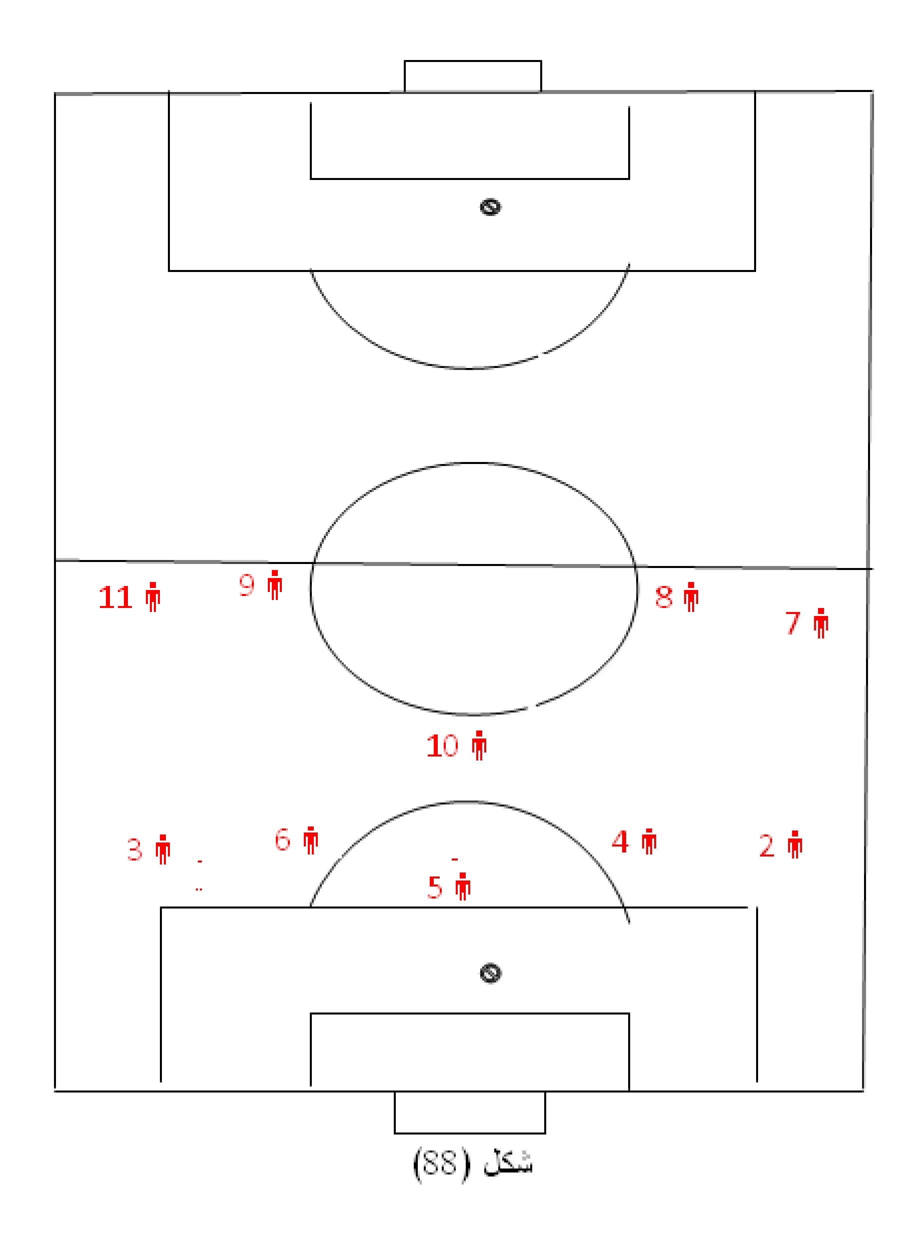
يبين تشكيل (٤-٢-٤)

في هذا الشكل يلاحظ ان اللاعبين (٨ ، ٩) يعملان على ربط خطي الدفاع والهجوم ، إذ يقوم اللاعبان بالعودة إلى الدفاع عند استحواذ المنافس على الكرة ، كما يعملان على إسناد الهجمة وصناعة اللعب ومشاركة المهاجمين عند استحواذ فريقهم على الكرة .

هذه الطريقة تتطلب من لاعبي الوسط التمتع بلياقة بدنية عالية فضلا عن المستوى المهاري المتميز ، في حال التعب لأي من لاعبي الوسط فانه يمكن ان يتبادل مع احد لاعبي الهجوم ، كما تتميز هذه الطريقة بمشاركة اللاعب رقم (٥) قلب الدفاع في الهجمات ، ولكي يكتب النجاح لهذه الطريقة فلابد ان يتصف الجناحان بلياقة بدنية متميزة للمشاركة في الهجمات والعودة للدفاع ، كما يؤدي الظهيران دورا بارزا في بناء الهجمات .

طريقة (١ - ٤ - ١ - ٤) :

اشتقت هذه الطريقة من طريقة (٤-٢-٤) ، وتتصف بزيادة القوة الدفاعية للفريق .في حالة الدفاع فان قلب الدفاع اللاعب رقم (٥) مسؤول عن واجبات التغطية مع باقي لاعبي خط الظهر



شكل (88)

يبين طريقة (١ - ٤ - ١ - ٤)

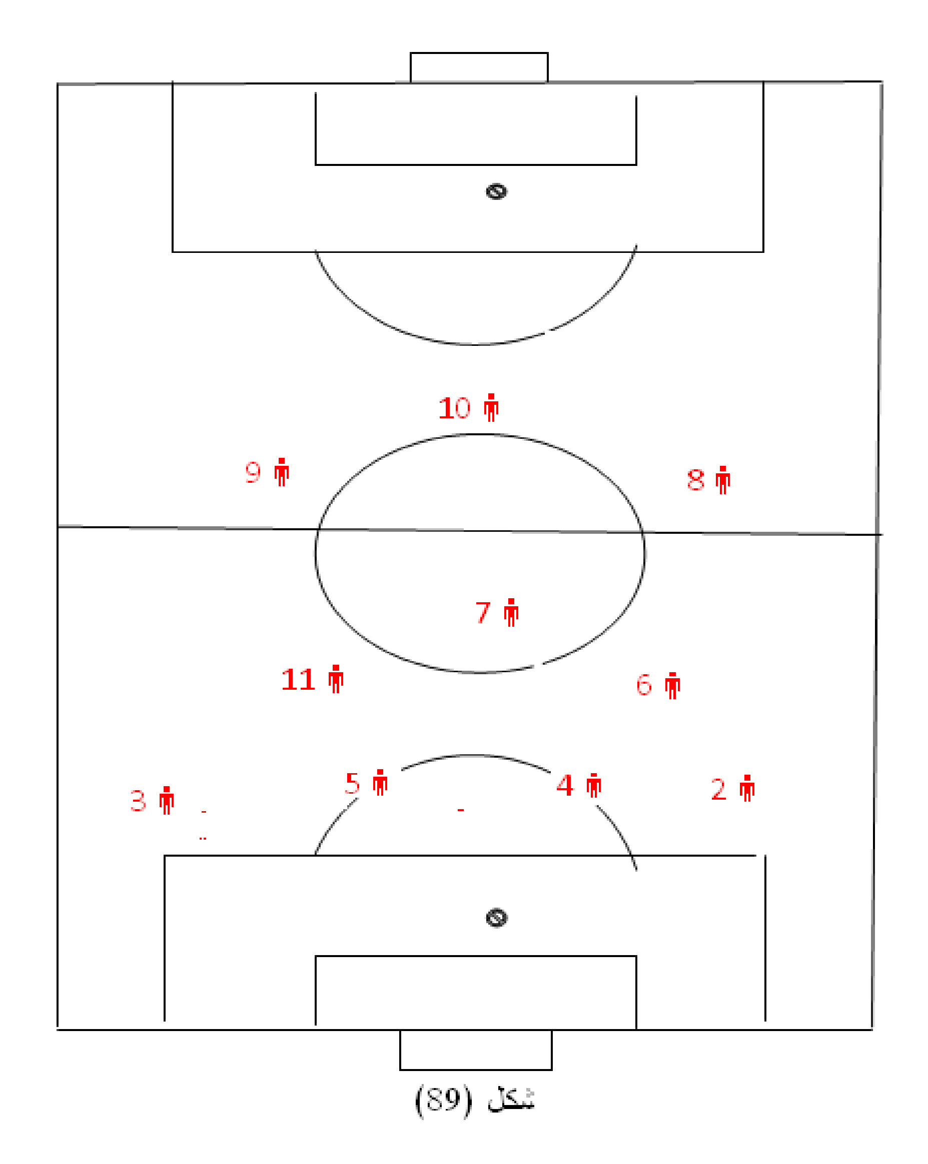
المكون من اللاعبين (٢، ٤ ، ٦ ، ٣) ، أما في حالة الهجوم فان اللاعبين (٤ ، ٦) ينقلان من خط الدفاع ليملآن منطقة الوسط بالاشتراك مع اللاعب رقم (١٠) كما يسمح لأحد الظهيرين بالاشتراك في الهجمة ، ونظرا للفراغ الذي تتركه هذه الطريقة في وسط الملعب فانه يتطلب تأخر اثنين من لاعبي خط الهجوم عن باقي زملائهم حتى يتم انتشار باقي اللاعبين وتغطية تلك المساحات الخالية كما في الشكل (٨٨) .

طريقة ٤-٣-٣:

وهي من اشتقاقات طريقة (٤-٢-٤) واعتمدت على زيادة لاعبي خط الوسط ، في هذه الطريقة يتطلب من لاعبي خط الوسط القيام بالواجب الهجومي والدفاعي ، ولكن الجهد الذي يبذله لاعبو

خط الوسط في هذه الطريقة هو اقل من الجهد المبذول في طريقة (٤-٢-٤) .

عند استحواذ لاعبو الفريق على الكرة فان خط الوسط يتحول إلى الهجوم ، كما ان المدافعين وخاصة الظهيرين تعد مشاركتهم في الهجوم واجبا أساسيا مع مراعاة اتجاه الهجوم .



شكل (89)

يبين طريقة (٤-٣-٣)

عوامل نجاح طريقة (٤-٢-٤) :

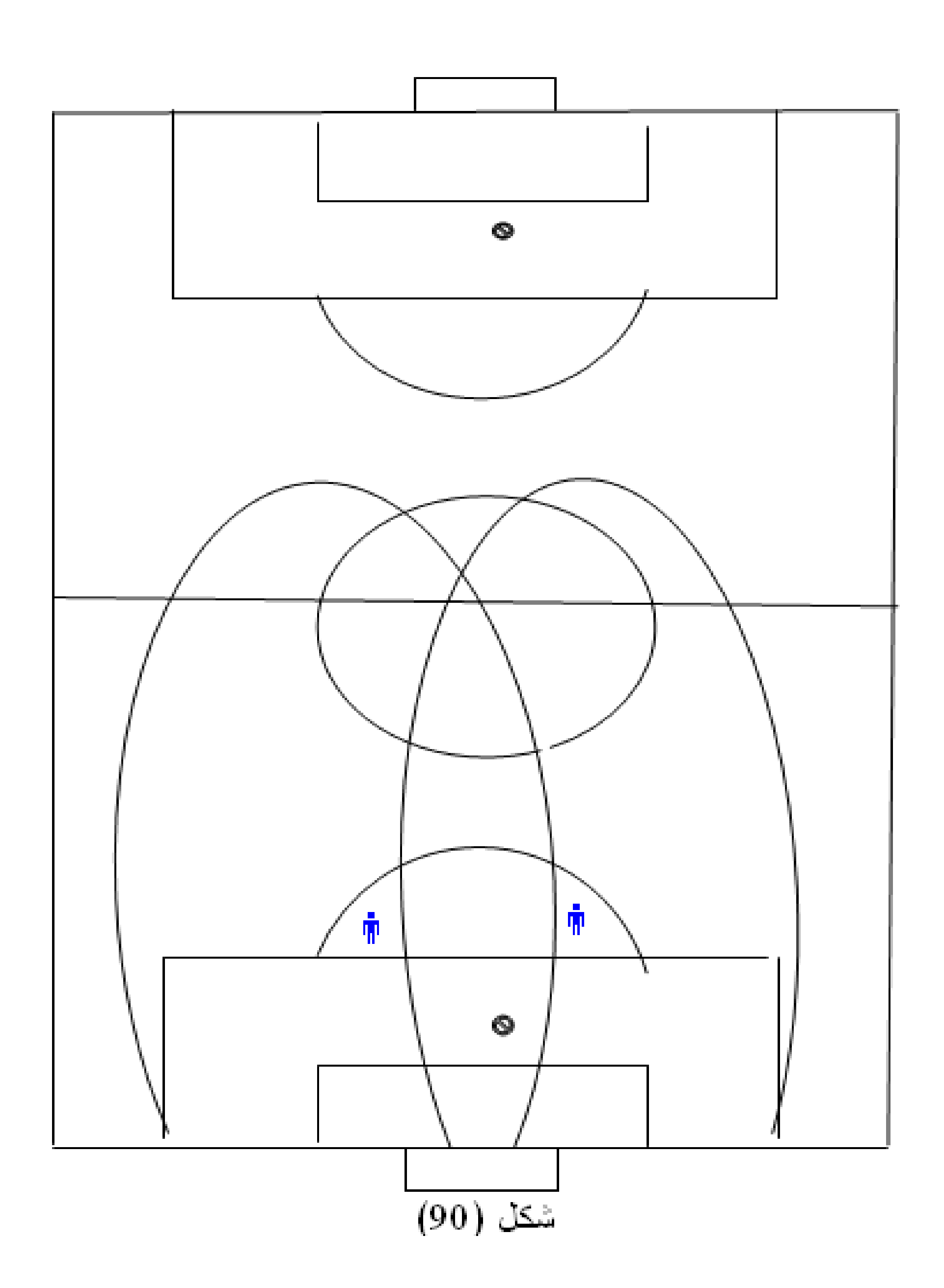
١. التفاهم والانسجام بين لاعبي خط الدفاع ، وقدرة لاعبي قلبي الدفاع على تغطية الظهيرين عند الحاجة .

٢. يجب ان يمتاز لاعبا الوسط بلياقة بدنية عالية فضلا عن المستوى المهاري والتركيز العالي .

٣. جناحان يمتازان بالسرعة وإتقان إيصال الكرات للزملاء في منطقة الهجوم فضلا عن مراقبة المنافسين .

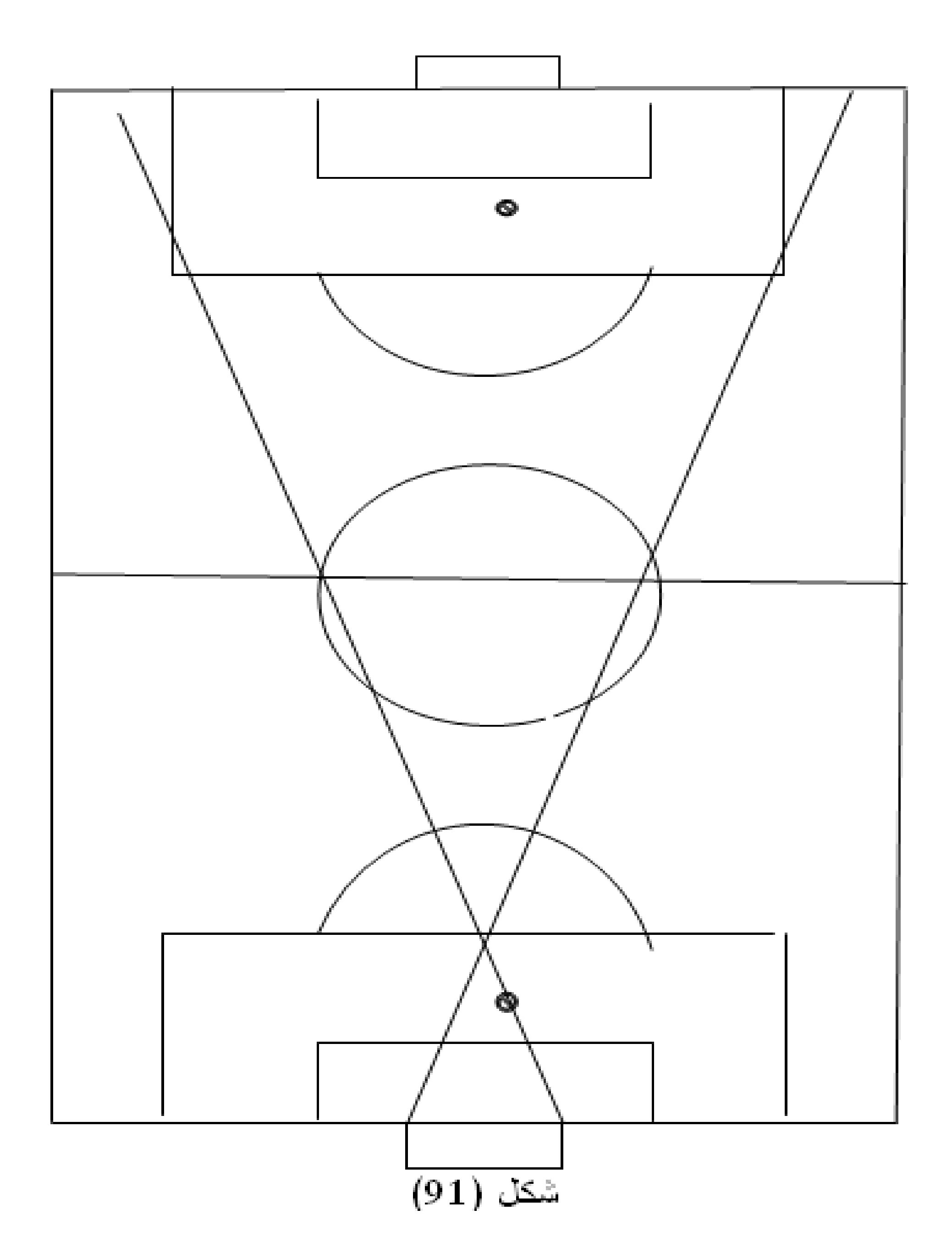
٤. كثرة التحركات لقلب الهجوم ومشاغلة المدافعين والتحـــرر مـــن الرقابة

تحركات اللاعبين في طريقة (٤ - ٢ - ٤) وحسب المراكز



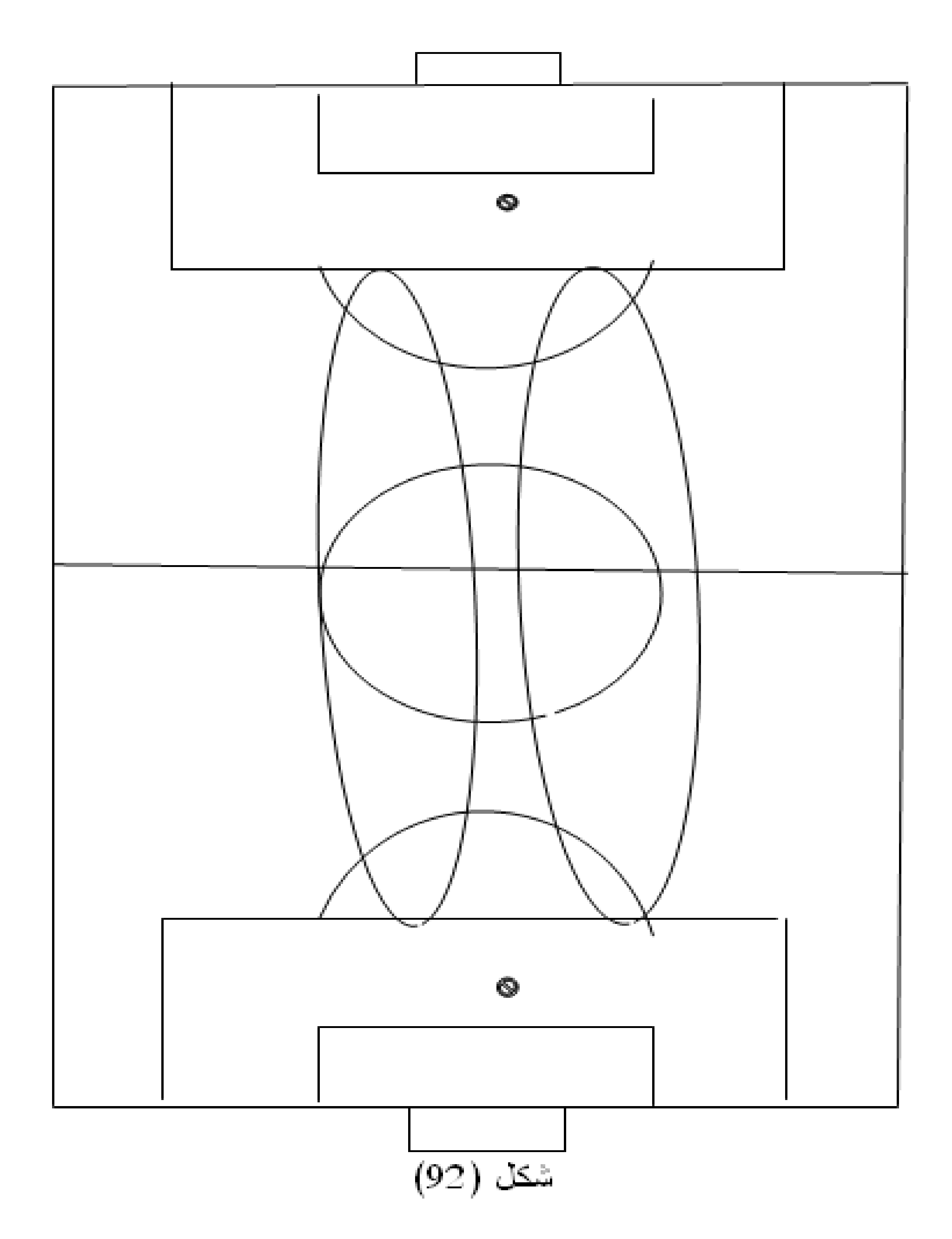
شكل (90)

يبين المساحة التي يتحرك فيها قلبي الدفاع في طريقة (٤ - ٢ - ٤)



شكل (91)

يبين المساحة التي يتحرك فيها الظهيران



شكل (92)

يبين المساحة التي يتحرك فيها لاعبي خط الوسط

الواجبات التي يؤديها اللاعبون في طريقة (٤-٣-٣):

١. لاعبو خط الدفاع يؤدون المهام نفسها في طريقة (٤-٢-٤)

٢. الظهيرين يمكن ان يشاركا في الهجوم حسب مكان الهجمة كجناحين . بالتنسيق مع لاعبي الوسط .

٣. خط الوسط يمكن ان يتراجع للدفاع أمام رباعي الدفاع لغلق المنافذ ، كما يساعد في بناء الهجمـــة ومســـاعدة المهـــاجمين والتصويب .

٤. المهاجمون يبدأون الدفاع بالضغط على خط دفاع المنافس كما يعملون على غلق الثغرات التي تنتج بسبب تقدم الظهيرين ولاعبي الوسط .

عوامل نجاح طريقة (٤-٣-٣)

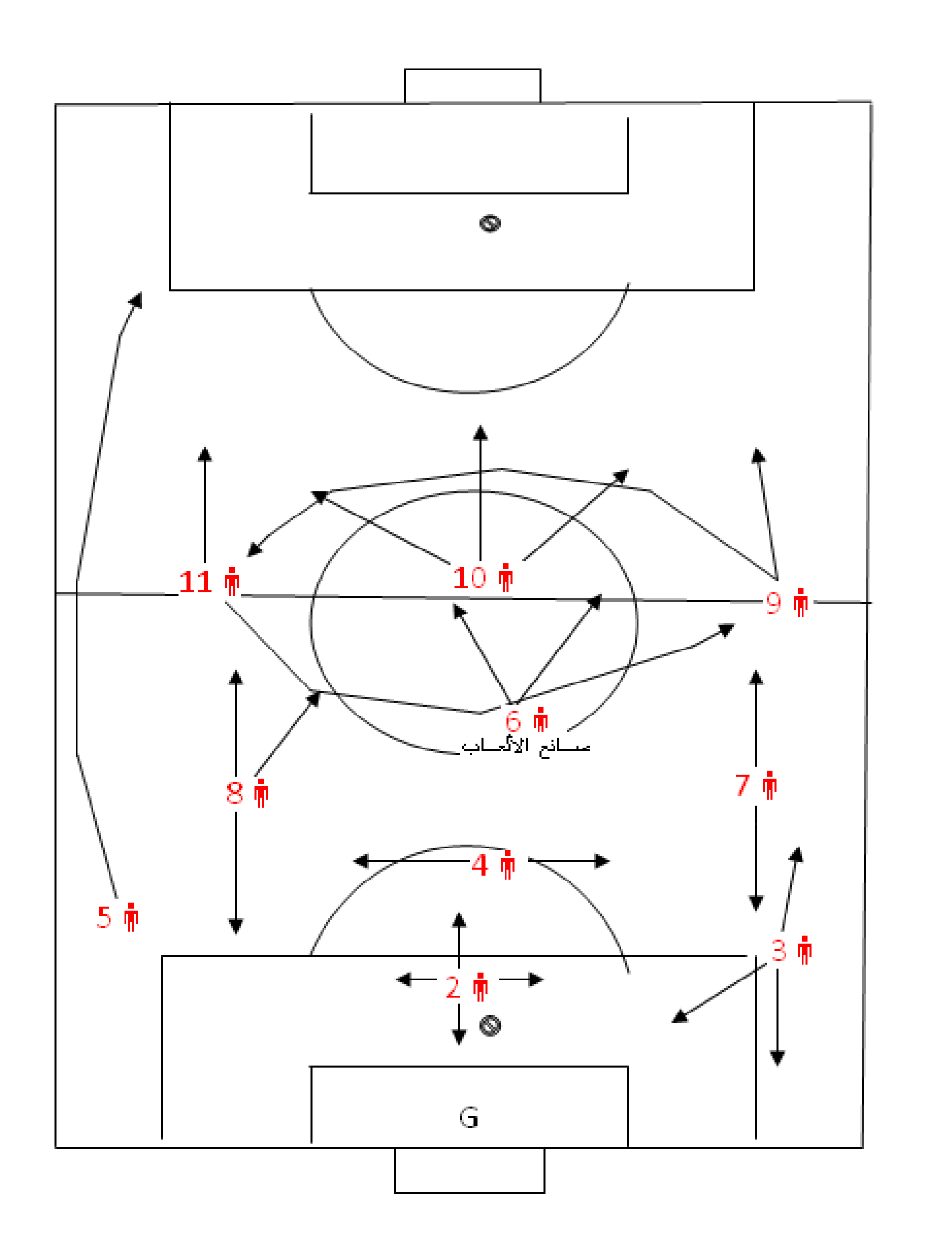
١. وجود ثلاثة مهاجمين قادرين على تبادل المراكز والمساعدة الفاعلة في الدفاع فضلا عن النشاط والحركة المستمرة .

٢. لاعب قلب الوسط يتميز بالقدرة على صناعة اللعب وتنظيم عملية الهجوم فضلا عن المساعدة في الدفاع .

٣. التنسيق والانسجام بين لاعبي خط الوسط والمهاجمين .

طريقة (١-٣-٣-٣)

هذه الطريقة مشتقة من طريقة (٤-٣-٣) ولا تختلــف عنهـــا كثيرا إلا بتأخر احد قلبي الدفاع للخلف ،(الليبرو) ويعمل علـــى مساعدة زملائه المدافعين ولا يكلف هذا اللاعب بمراقبة أي من المهاجمين والشكل (٩٣) يبين تحركات اللاعبين وواجباتهم في هذا التشكيل .



شكل (٩٣)

يبين حركات اللاعبين في طريقة (١-٣-٣-٣)

واجبات اللاعبين في طريقة (١-٣-٣-٣)

١. اللاعب الليبرو يقوم بتوجيه المدافعين، وتغطيتهم عند الحاجة ، فضلا عن المشاركة في بناء الهجمة منذ البداية .

٢. ثلاثي خط الدفاع يعملون على مراقبة المهــاجمين ، كمــا يعمل الظهيران على المشاركة في الهجمة حسب موقف وجهة الهجوم .

٣. لاعبو خط الوسط يعملون على المشاركة فــي الهجــوم ، والمشاركة في الدفاع مما يقلل من الثغرات الموجودة في خــط الدفاع ، أما لاعب قلب الوسط فهو يعمل على بنـــاء الهجمــة والتحكم في سرعة اللعب .

٤. واجبات المهاجمين ، الحركة المستمرة وتبــادل المراكــز والتصويب .

العوامل التي تساعد على نجاح هذه الطريقة

١. مواصفات خاصة للاعب الليبرو ، من خلال قدرته علــى توجيه المدافعين والمشاركين في الهجوم .

٢. قدرة المدافعين على المراقبــة الجيــدة وتغطيــة أي مــن الظهيرين المشاركين في الهجوم عند استحواذ الخصــم علــى الكرة .

٣. التنسيق الجيد بين قلب الدفاع المتقدم الليبرو .

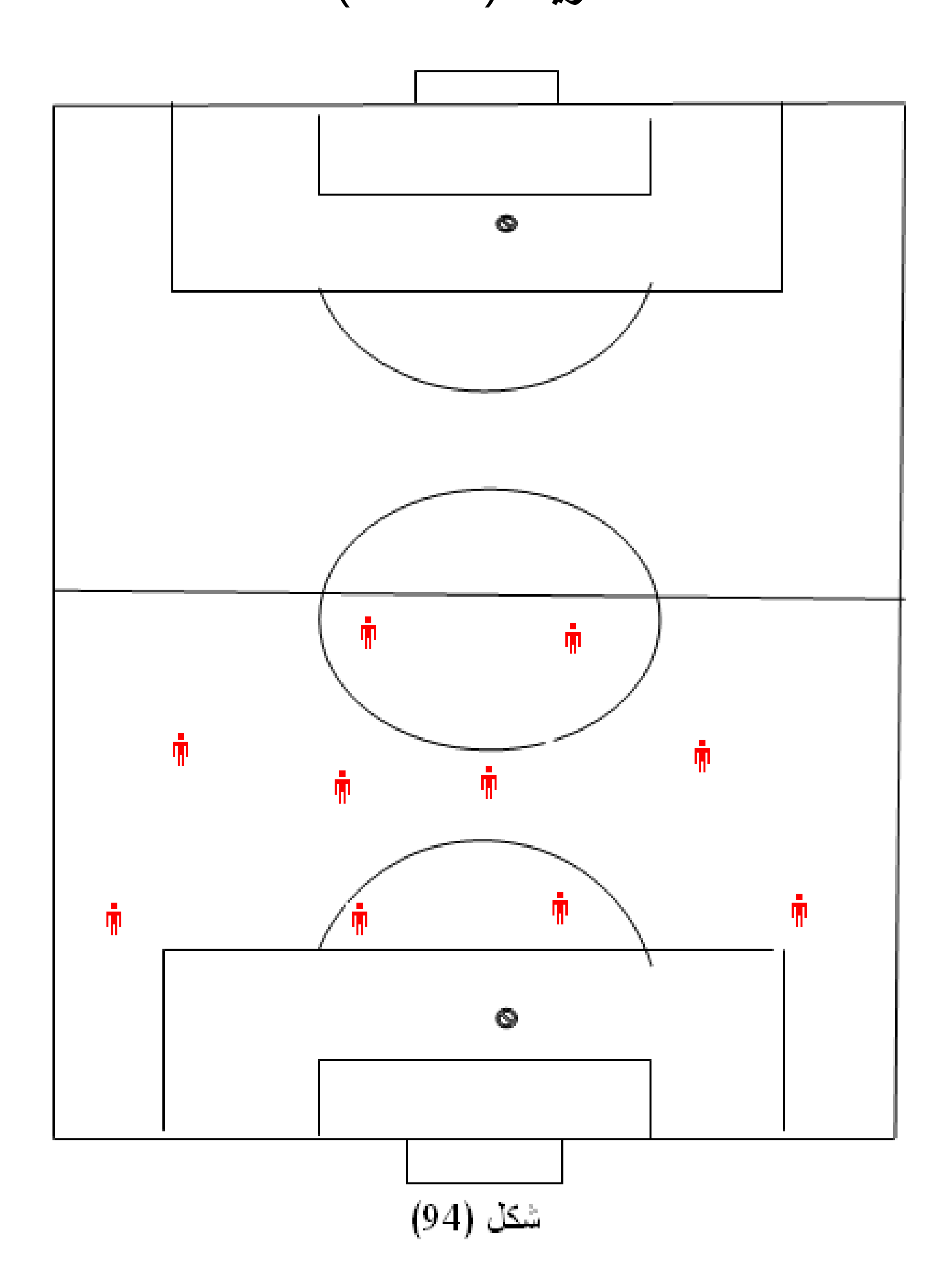
مميزات طريقة (١-٣-٣-٣) :-

١. التنظيم الدفاعي الجيد بسبب وجود لاعب للخلــف موجــه للمدافعين .

٢. إمكانية جيدة لتنظيم الهجوم والبداية به من الليبرو الغيــر مراقب .

٣. تنفيذ هجوم متنوع بالتعاون مع اللاعب الليبـــرو او احــد المدافعين .

طريقة (٤ - ٤ - ٢)



شكل (94)

يبين مواقع اللاعبين في طريقة (٤ - ٤ - ٢)

واجبات اللاعبين في هذه الطريقة :

- لاعبو خط الدفاع الأربعة يتمركزون في الثلث الدفاعي .

- الظهيران يعملان على المشاركة في الهجوم حسب الاتجاه بطريقة تبادلية .

- قلبي الدفاع أما يعملان على خط واحد أو يتقدم احدهما ويتأخر الآخر فتصبح (١-٣-٤-٢) .

- لاعبو الوسط يشاركون في الهجمة لإسناد خط الهجوم كما يعملون على مساعدة خط الدفاع من خلال السيطرة على وسط الملعب .كما يعملون على صناعة اللعب.

- المهاجمان يمتازان بالمشاغلة المستمرة والحركة الدؤبة لخلق المساحات وفتح الثغرات ليتمكن احد اللاعبين القادمين من الخلف لاحتلال الإمكانات الخالية او التصويب .

- يجب ان يتصف المهاجمان بالمثابرة العالية والتحركات الخططية على مستوى عال بالكرة وبدونها .

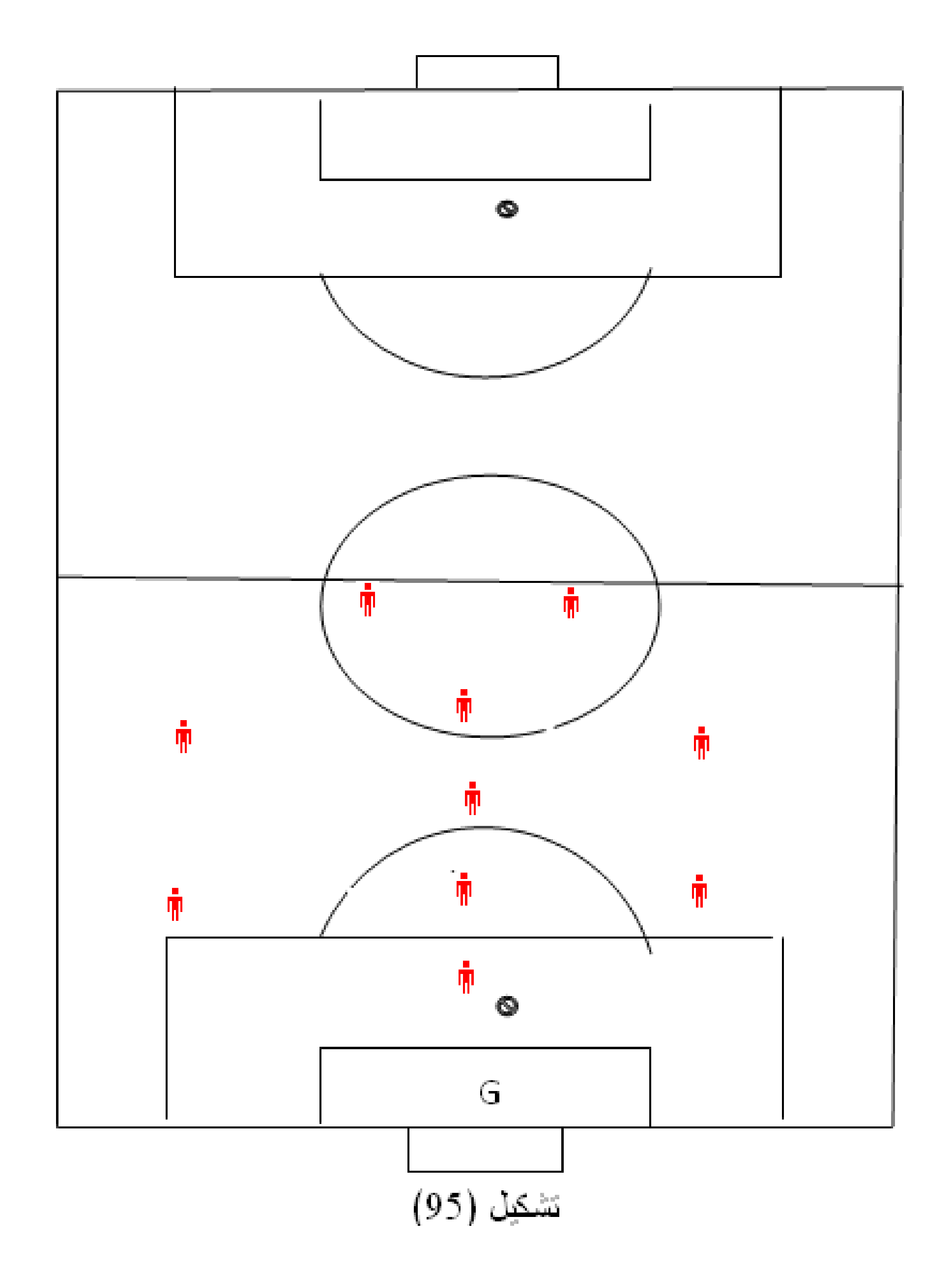
- مساعدة لاعبي خط الوسط للاعبي الهجوم والدفاع وبذل الجهد لمواصلة الهجوم والتحكم بسرعة اللعب ومحاولة استعادة الكرة عند فقدانها .

وهناك تشكيلات عديدة لهذه الطريقة منها على سبيل المثال :

(١-٣-١-٣-٢) ، (١-٣-٤-٢) ،(١-٣-٤-١-١)،(٤-١-٣-١-١) ،(٤-١-٣-٢) وغيرها من التشكيلات المستنبطة من

هذه الطريقة ، وسنتطرق إلى شرح طريقـــة (١-٣-١-٣-٢) بالتفصيل .

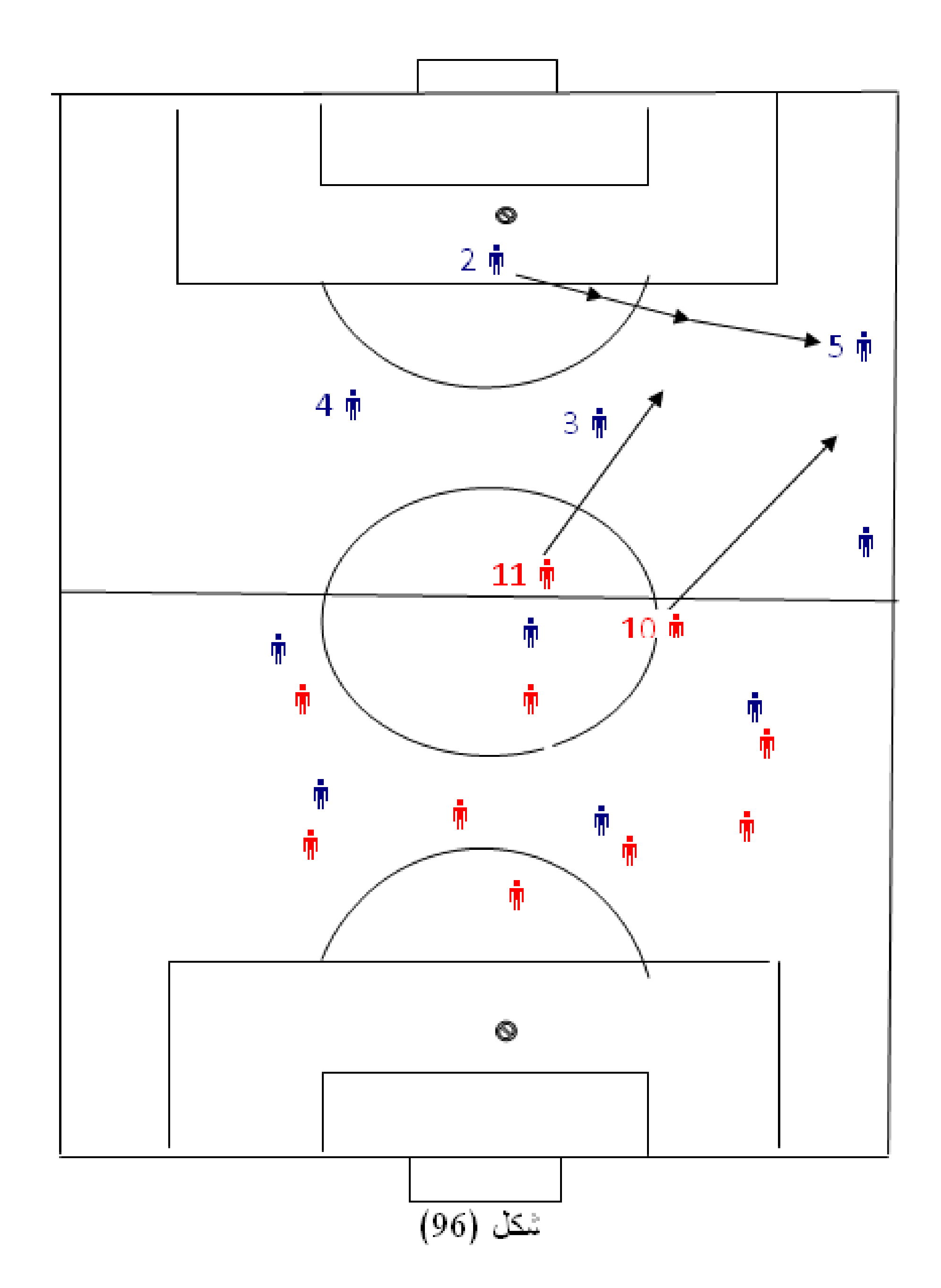
يعد هذا التشكيل جزء من طريقة (٤-٤-٢) من خلال ســـقوط احد لاعبي خط الدفاع للخلف ك(ليبرو) وسقوط احـــد لاعبـــي خط الوسط للخلف كلاعب ارتكـــاز ، ولا تختلـــف الواجبـــات الدفاعية والهجومية للاعبين ، ولكي يتم النجاح في هذا التشكيل يتوجب على جميـــع اللاعبـــين أداء واجبـــاتهم الفرديـــة أولا وواجباتهم الفرقية كمجموعة ، ويبدأ الدفاع من خـــط الهجـــوم وسنتطرق إلى نموذج للموقف الدفاعي في هذا التشكيل ، كمـــا مبين في الشكل (٩٥) .



تشكيل (95)

يبين طريقة (١-٣-١-٣-٢)

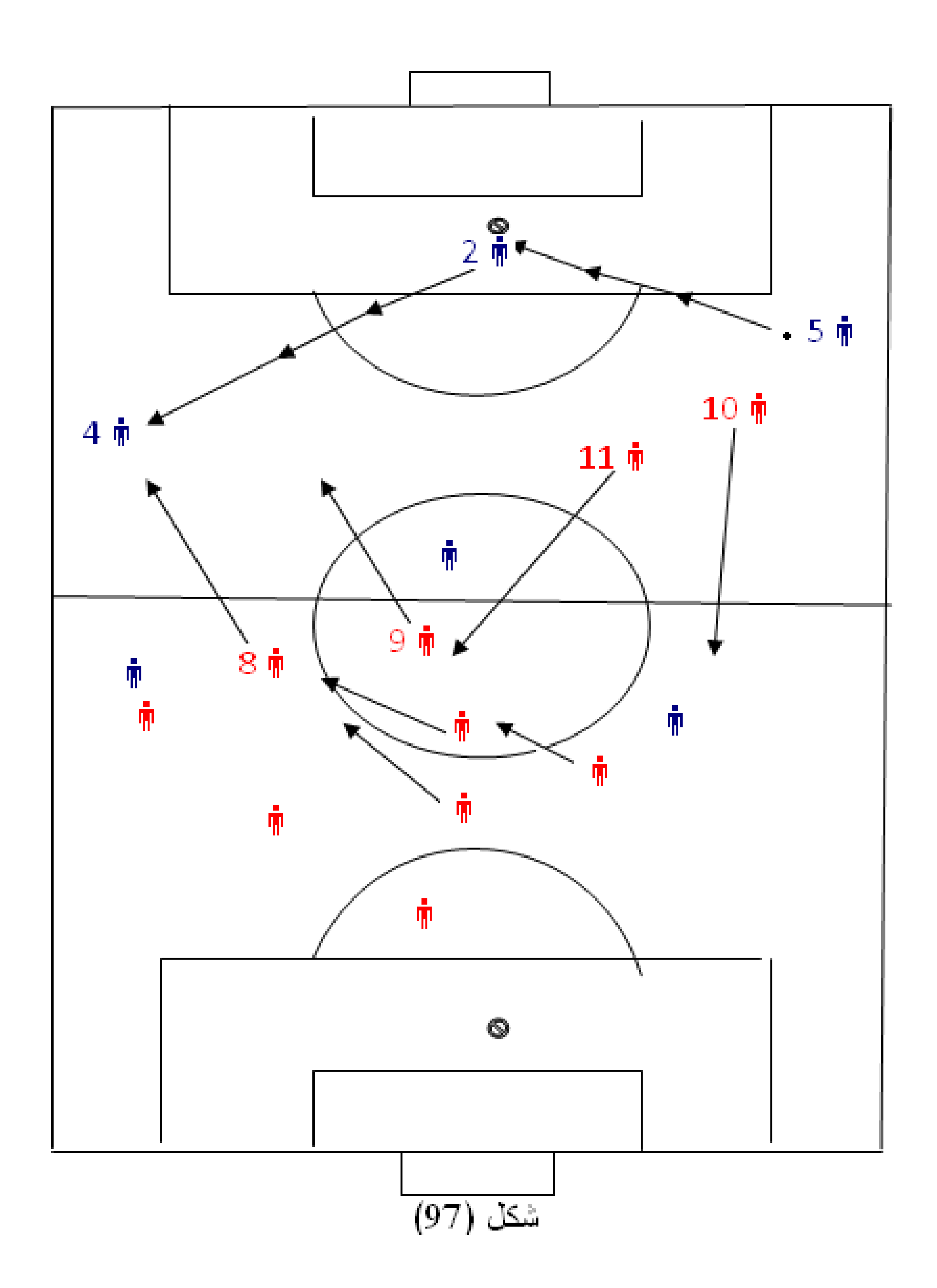
في الشكل (٩٦) نفترض ان الهجمة من جهة اليسار عند ظهير اليسار ، كيف يمكن ان يدافع الفريق في تشكيل (١-٣-١-٣-٢)



شكل (96)

أولا: يتجه رأس الحربة رقم (١٠) إلى الظهير المنافس رقم (٥) المستحوذ على الكرة لإيقاف تقدمه ، ويقوم اللاعب رقم (١١) المهاجم الثاني بمحاولة تضييق المساحات لمنع محاولة التمرير إلى زملائه .

فلو افترضنا ان اللاعب رقم (٥) نجح في تمرير الكـــرة إلـــى الظـهير الآخر رقم (٤) فسيكون موقف اللاعبين كما في الشكل (٩٧)



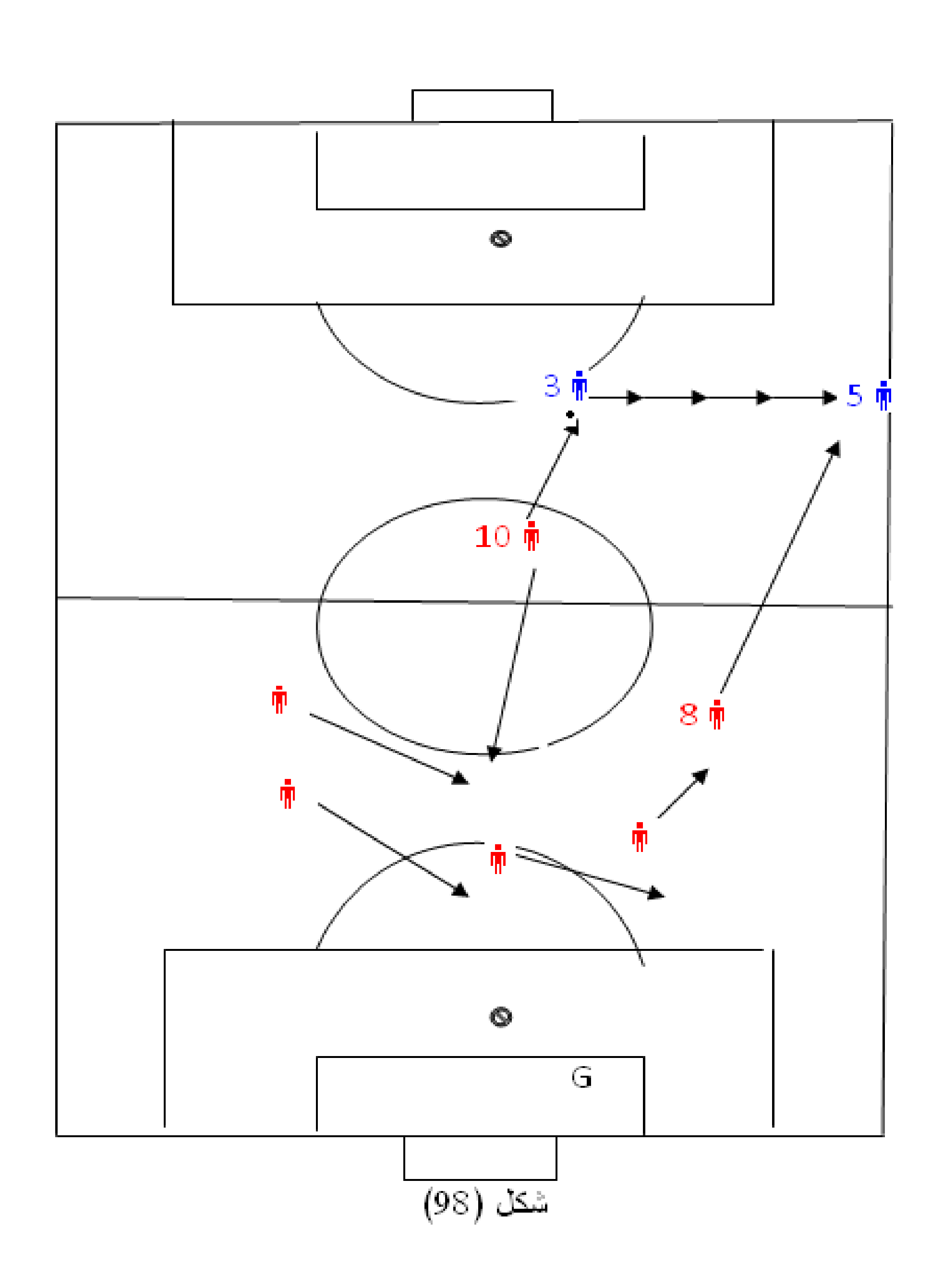
شكل (97)

يعمل لاعبا الوسط (٩ ، ٨) على مهاجمة اللاعب الحائز علـــى الكرة اذ يقوم اللاعب رقم (٨) بإيقافه ويقوم اللاعب رقـــم (٩)

بتضييق زوايا التمرير ، ويتحرك المهاجمان (١٠ ، ١١) إلى وسط الملعب ويبدأ ترحيل اللاعبين كالآتي :

اللاعب رقم (١١) يحل محل اللاعب رقم (٩) .

أما إذا كانت الهجمة من وسط الملعب عند اللاعب رقم (٣) كما في شكل (٩٨)



شكل (98)

الكرة عند اللاعب شبه الوسط المتقدم رقم (٣) ، يعمل المهاجم رقم (١٠) على إيقاف تقدمه ، وإذا نجح اللاعب رقم (٣) في تمرير الكرة إلى الظهير رقم (٥) ، يتراجع رأس الحربة إلى وسط الملعب لمراقبة لاعب آخر ، ويعمل لاعب الوسط رقم (٨) إلى إيقاف الظهير رقم (٥) ويتم ترحيل اللاعبين كما في الشكل (٩٨) .

مميزات طريقة (٤ - ٤ - ٢) :

١. تعمل هذه الطريقة على تعزيز الدفاع .
٢. بسبب وجود أربعة لاعبين في منطقة الوسط يساعد الفريق في الدفاع كما يقوم بالمساعدة في الهجوم عند حيازة الفريق على الكرة .
٣. تعد هذه الطريقة ناجحة في الحالات الآتية :

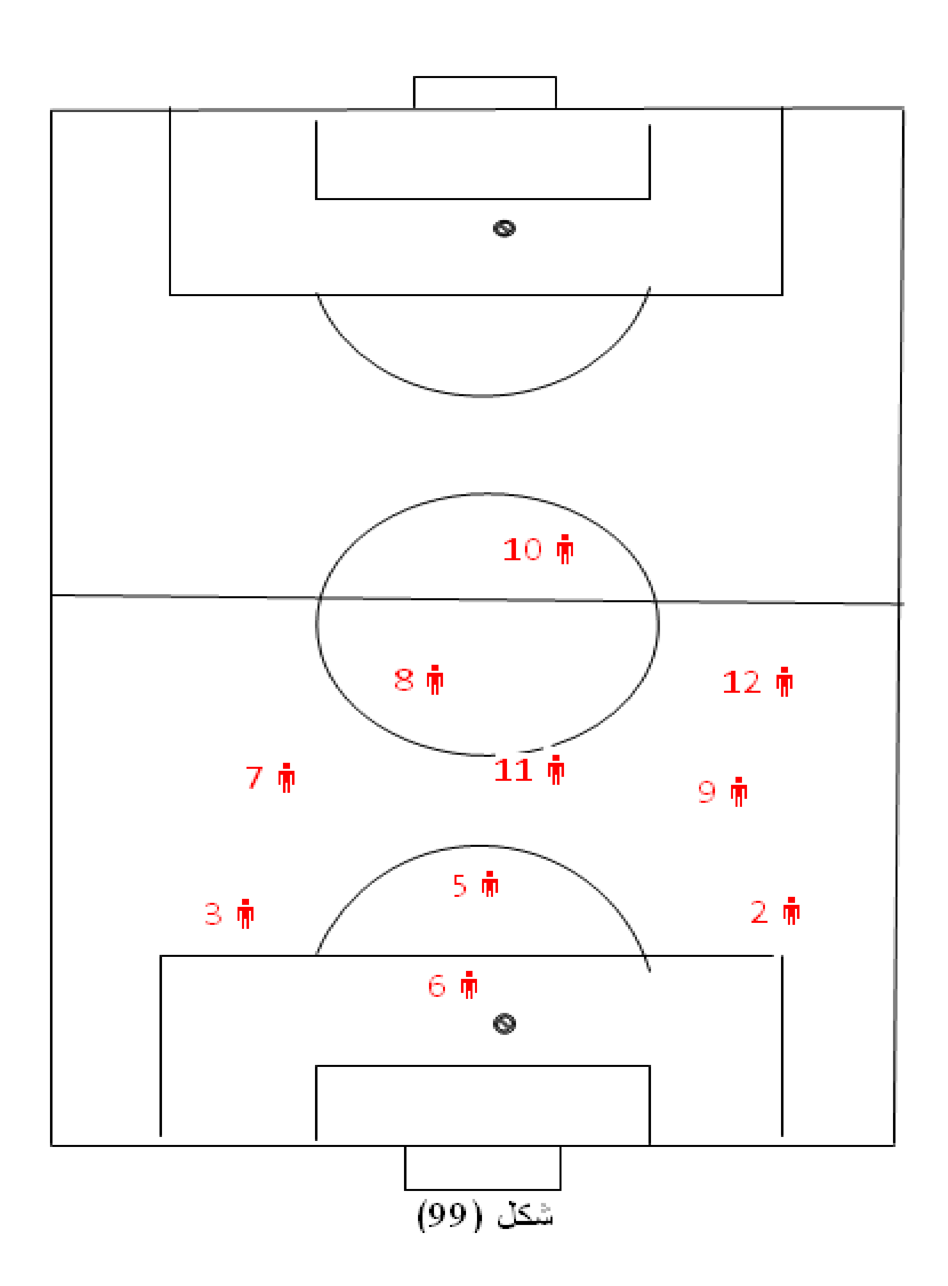
أ. إذا كان الفريق المنافس يمتلك جوانب فنية وخططية عالية في حين يمتاز الفريق المطبق لهذه الطريقة بإمكانيات اقل ولكن لديه درجة عالية من الكفاءة والكفاح والمثابرة .

ب. إقامة المباراة خارج ارض الفريق المطبق لهذه الطريقة .

ت. امتصاص هجمات الفريق المنافس والقيام بهجمات مرتدة مضادة من خلال لاعبي الوسط والمهاجمين .

طريقة (٤-٥-١)

تعتمد هذه الطرية على زيادة عدد اللاعبين في منتصف الملعب وذلك للسيطرة على منطقة العمليات فضلا عن تقوية الدفاع كما في شكل (٩٩) .



شكل (99)

واجبات اللاعبين في طريقة (٤-٥-١)

أولا:

١. يعمل اللاعب رقم (٨) إلى الانضمام لجهتي اليمين أو اليسار عن استحواذ المنافس على الكرة لخلق زيادة عددية في جهة الكرة لمحاولة استرجاعها .

٢. أما أثناء الهجوم فينظم هذا اللاعب إلى لاعبي الهجوم .

ثانيا:

١. لاعبو الوسط (٩ ، ١١) يعملان على مساعدة الدفاع عند استحواذ المنافس على الكرة بالتنسيق مع اللاعب رقم (٥) قلب الدفاع المتقدم .

ثالثا :

١. قوة الهجوم تتكون من اللاعبين (١٢ ، ٧، ١٠) ومن خلفهم اللاعب (٨) مع مساندة من احد الظهيرين حسب اتجاه الهجوم .

رابعا :

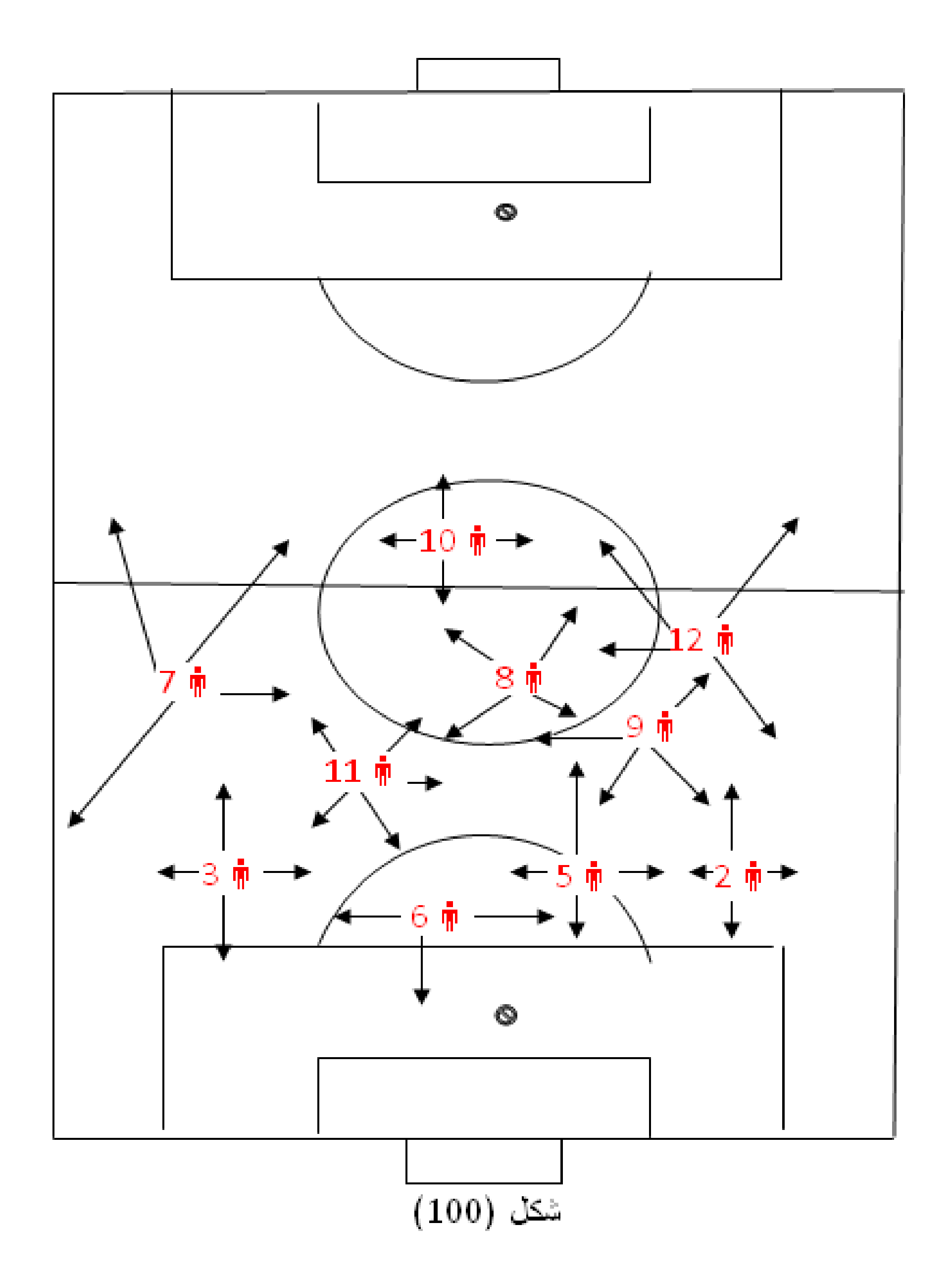
أما واجبات رأس الحربة اللاعب رقم (١٠) فتتلخص بالاتي :

١. محاولة الانقضاض على الكرات العرضية .

٢. إغلاق الطريق أمام الظهير الذي يستلم الكرة والضغط عليه

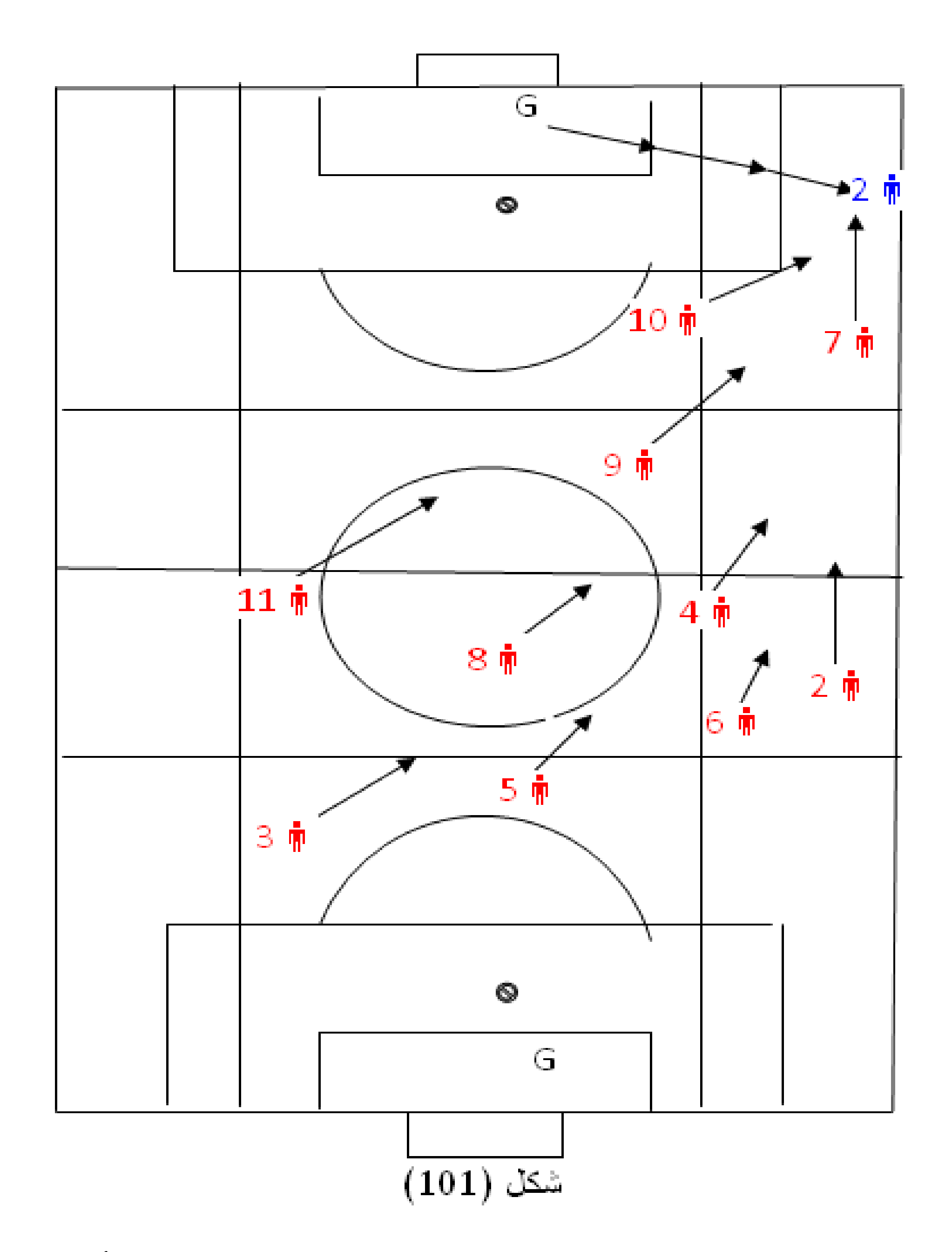
٣. التحرك لاستلام الكرة من الزملاء لبناء الهجوم وتطويره فضلا عن استخدام المراوغة الفردية

٤. إنهاء الهجمة من خلال التصويب على المرمى .



شكل (100)

يبين تحركات اللاعبين في طريقة (٤-٥-١)



شكل (101)

يبين ترحيل اللاعبين عندما تكون الكرة بحوزة الظهير الأيسر المنافس رقم (٢)

في الشكل رقم (١٠١) يتضح ان بداية الهجوم للفريق المنافس من جهة الظهير الأيسر رقم (٢) ، ويتحمل عبئ الدفاع اللاعبون (١٠ ، ٧ ، ٩ ، ٤، ٢، ٦) وكما يلي :

١. رأس الحربة رقم (١٠) يتحرك باتجاه اللاعب المنافس رقم (٢) للضغط عليه ومنعه من المرور بالكرة .

٢. الجناح الأيمن رقم (٧) يعمل ضغطا مباشرا على المنـــافس ويمنعه من تجاوز الثلث الأوسط وفي حال نجاح المنافسين من تجاوز هذه المنطقة عليه النزول للأسفل لغرض التغطية .

٣. اللاعب رقم (٩) يميل خلف رأس الحربة ليكون خط دفاع ثاني وتكوين زيادة عددية في منطقة وجود الكرة .

٤. اللاعب رقم (٤) يميل إلى جهة الهجوم لمقابلـــة المنـــافس والضغط عليه إذا تجاوز اللاعب رقـــم (٧) وتغطيـــة الظهيـــر الأيمن وكذلك عمل زيادة عددية في منطقة وجود الكرة .

٥. الظهير الأيمن رقم (٢) يراقب المنطقة المحددة للانقضاض في اللحظة المناسبة خلف الجناح رقم (٧) وتغطية اللاعب رقم (٤) إذا قام بملاقاة المنافس .

٦. اللاعب رقم (٦) الليبرو يميل باتجاه الهجوم مـــع الســـقوط خلف الدفاع لتكوين عمق دفاعي لتامين خط الدفاع وزيادة عدد المدافعين في مكان وجود الكرة .

٧. قلب الدفاع اللاعب رقم (٥) يراقب رأس الحربة المنـــافس ويزيد الضغط عليه حســـب مكـــان وجـــوده ويمنـــع وصـــول التمريرات العرضية او الطولية إليه .

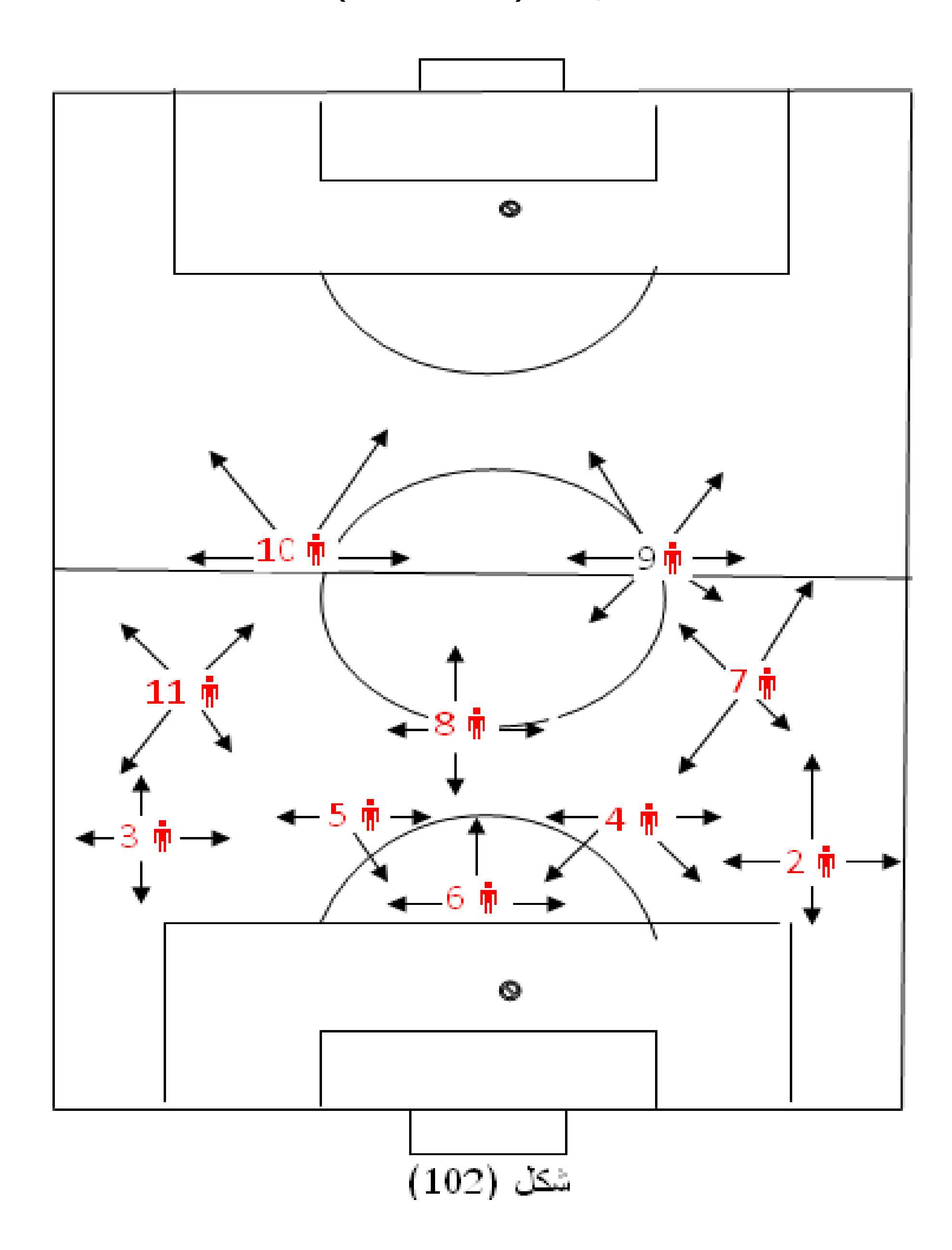
٨. الظهير الأيسر اللاعب رقم (٣) يميل لجهة اليمين وللداخل وفق اتجاه الهجوم ويعمل على تغطية زملائه المدافعين وتكوين عمق دفاعي والتصدي للكرات العرضية والطويلة في العمق .

٩. لاعب الوسط رقم (٨) يميل للداخل لتغطية اللاعب رقم (٤) ومراقبة منطقة العمليات وعند تغيير اتجاه الهجوم يقـوم مقـام اللاعب رقم (٩) في الارتكاز

١٠. الجناح الأيسر اللاعب رقم (١١) يميل الى الداخل مكان اللاعب رقم (٩) لتكوين زيادة عددية والتهيؤ للتحرك بالاتجاه المعاكس في حال تغيير جهة الهجوم .

١١. حارس المرمى يتحرك باتجاه اليمين أي باتجاه الهجوم وتغطية منطقة المرمى حسب اتجاه وبعد الكرة .

طريقة (١-٤-٣-٢)



شكل (102)

يبين تحركات اللاعبين الهجومية والدفاعية في طريقة

(١-٤-٣-٢)

من الشكل (١٠٢) يتبين الآتي :

١. الليبرو (القشاش) (٦) يتحرك يمينا ويسارا وللأمام للتغطية وتامين الدفاع والتصدي للمناولات الطويلة خلف خط الظهر ومراقبة الجانب الأعمى للزملاء .

٢. الظهيران (٣،٢) يعملان كما في تشكيل (٤-٤-٢) إذ يعملان على المراقبة والتغطية والضغط على المهاجمين وغلق منطقة الدفاع كل ضمن منطقته وغلق منافذ التصويب .

٣. اللاعبان (٤، ٥) يعملان كمسّاكين

٤. أما لاعبي خط الوسط (٧ ، ٨ ، ١١) ، اللاعب رقم (٨) يعد لاعب ارتكاز وصانع لعب وقشاش في وسط الملعب ويسقط خلف اللاعبين (٧ ، ١١) .أما واجبات اللاعبين (٧ ، ١١) فمتوازنة بين الدفاع والهجوم ومراقبة لاعبي وسط الفريق المنافس والمساعدة في الهجوم إذ يتمركزان خلف المهاجمين (٩ ، ١٠) فضلا عن تقدم الظهير .

٥. واجبات اللاعبين (٩ ، ١٠) ، اللاعب رقم (٩) يسقط للخلف قليلا لمساعدة لاعبي الوسط في بناء الهجمات ، كما يقوم المهاجمان (٩ ،١٠) في المساعدة في الدفاع خط دفاعي أول عند فقدان الكرة .

الواجبات الدفاعية في حال هجوم الفريق المنافس من جهة اليسار(يمين الفريق المدافع)

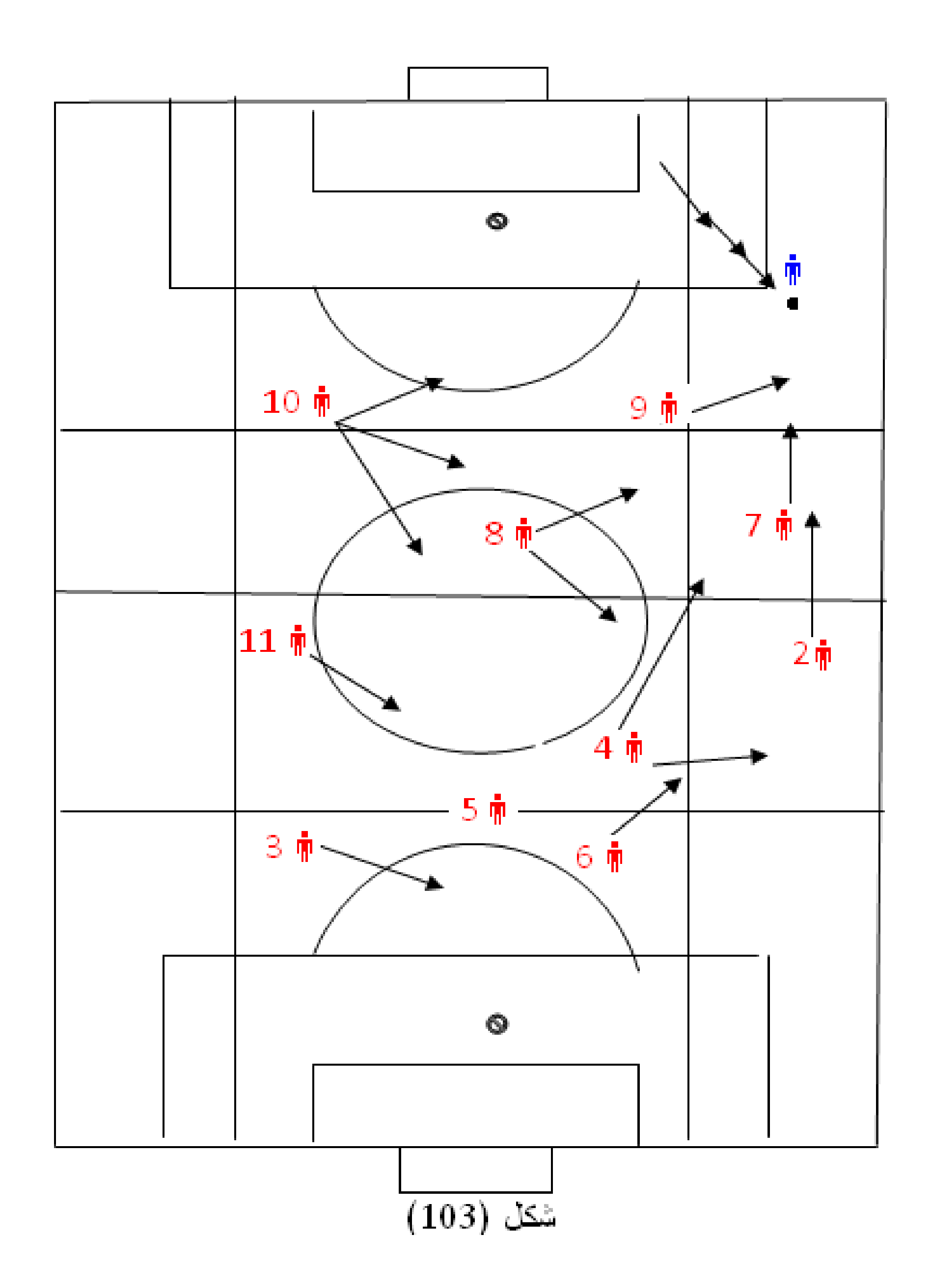
اللاعبون في الدفاع للتصدي من جهة اليمين هم (٧ ، ٩ ،٨ ،٤، ٢ ، ٦) أما اللاعبون الساندون للتوازن الدفاعي وتغطية

الزملاء (١٠، ١١ ، ٣) أما اللاعب رقـم (٥) فيركـز علـى مراقبة رأس الحربة المنافس ، اللاعب (٩) يتحرك إلى جهـة الظهير المنافس المستحوذ على الكرة بينما يتحرك الرقم (١٠) لمراقبة قلب الدفاع ، ويعد هذان اللاعبان كخط أول للدفاع مـع ملاحظة انهما يتبادلان المراكز ، إذ لو كانت الهجمة من جهـة اليمين يعمل اللاعب رقم (١٠) للضغط على الظهير المستحوذ على الكرة ويعمل اللاعب رقم (٩) لمراقبة قلب الدفاع .

أما لاعبو الوسط (٧، ٨ ، ١١) يكون تحركهم كما يلي :

يتحرك اللاعب (٧) لمقابلة الظهير المنافس في حال اسـتطاع تجاوز اللاعب رقم (٩) ويقوم اللاعب رقم (٨) بالتحرك لجهة اليمين لتشكيل زيادة عددية في جهة الهجوم أو السقوط للأسـفل للتغطية ، أما اللاعب رقم (١١) فيعمل على تغطية اللاعب رقم (٨) فضلا عن مراقبة لاعبي الوسط المنافسين .

أما رباعي خط الدفاع ،(٢ ،٤ ،٥ ،٣) ، فيميـل اللاعـب (٢) لجهة الهجوم مع اللاعب رقم (٤) الذي يقوم بتغطية اللاعـب رقم (٢) ، اللاعب رقم (٥) يركز على مراقبة رأس الحربـة ، واللاعب (٣) يتحرك للأسفل لعمل عمق دفاعي والمراقبة ، أما اللاعب القشاش (٦) فيميل باتجاه الهجمة كما في الشكل (١٠٣)



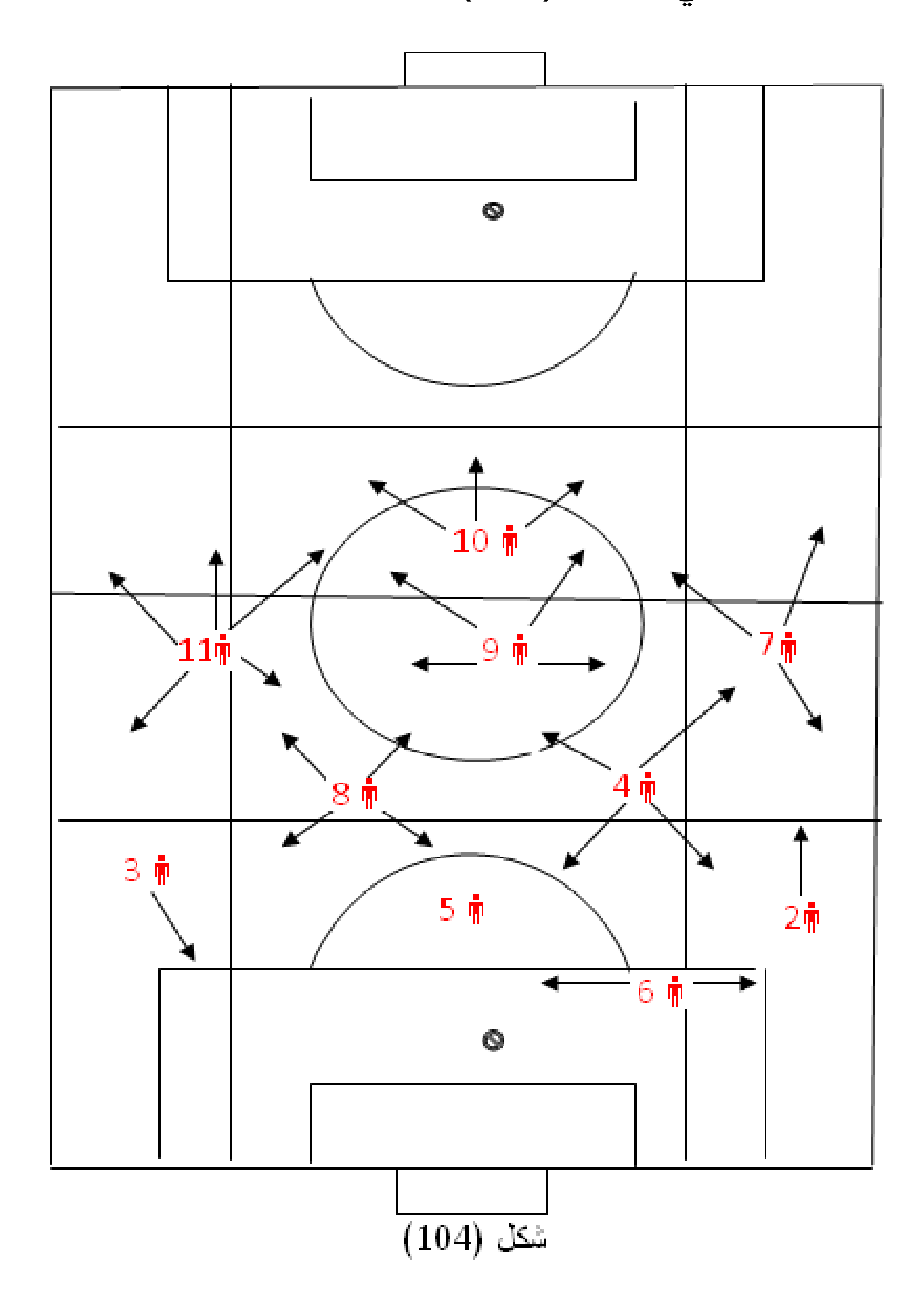
شكل (103)

الواجبات الدفاعية للتصدي لهجوم الفريق المنافس من جهة اليسار(يمين الفريق المدافع)

طريقة (٦ - ٣ - ١) :

تعد من الطرق الدفاعية إذ تعتمد على كثافة عددية في الثلث الدفاعي تمنع تنفيذ الفريق المنافس لخططهم الهجومية ، وتأخذ

شكل (١-٥-٣-١) ، إذ يعد احد اللاعبين ليبرو (قشاش) خلف المدافعين .كما في الشكل (١٠٤) .



شكل (104)

واجبات اللاعبين

١- الظهيران (٢ – ٣) يعملان على مراقبة المهاجمـــان أو الجناحان على جانبي الملعب من خلال دفاع المنطقة ويتقـــدمان لإسناد الهجوم حسب جهة الهجوم .

٢- قلبي الدفاع (٤ ،٥) يعملان على مراقبة رأس الحربة والمهاجم الآخر المتقدم من الخلف كما يتقدم اللاعب رقم (٤) للمساندة في الهجوم .

٣- اللاعب رقم (٦) يعمل رجل لرجل مع رأس الحربة وتغطية اللاعب رقم (٤) في حال عدم تمكنه من العودة كما يقوم بتغطية خط الظهر .

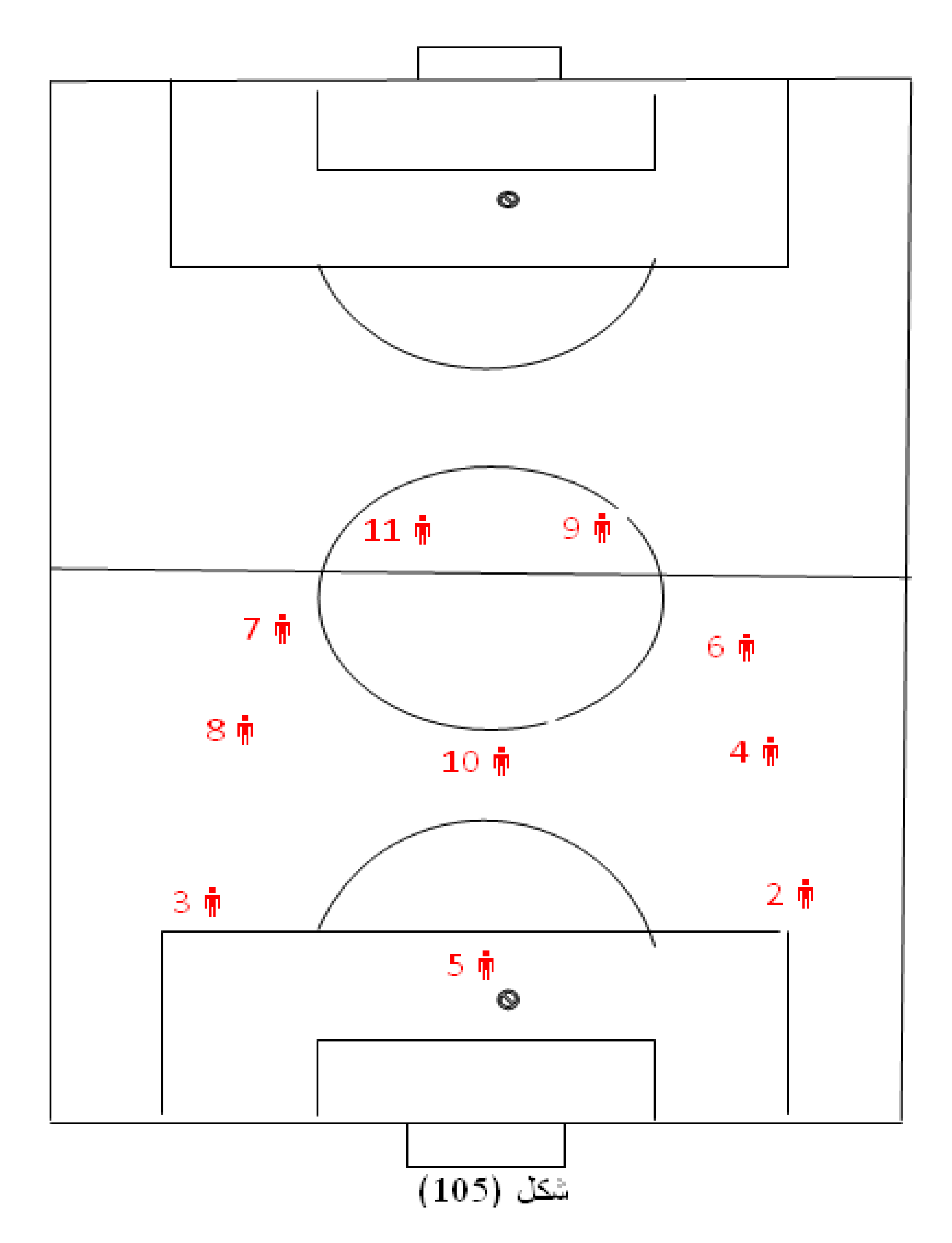
٤- اللاعب رقم (٨) يعمل على غلق منطقة الوسط خلف اللاعبين (٣ ،٥) ومقابلة المهاجم المتقدم كما يعمل على إسناد الهجمة وتغطية الظهير أثناء تقدمه .

٥- اللاعبون (٧ ،٩، ١١) يقومون بتغطية منطقة الوسط والتحرك للأجناب وللأسفل للمشاركة في الهجوم ، كما يتقدمون بتوازن مع رأس الحربة رقم (١٠) فضلا عن مراقبة لاعبي الوسط للفريق المنافس في حالة الهجوم المضاد .

٦- رأس الحربة (١٠) أول خط دفاعي ويشترط فيه المراوغة الجيدة والتحرك والمهارة الفردية والحس العالي في تسجيل الأهداف .

طريقة (٣-٥-٢)

تعد من الطرق الحديثة في كرة القدم وتعتمد على الزيادة العددية في منطقة وسط الملعب فضلا عن اللياقة البدنية العالية



شكل (105)

واجبات اللاعبين في طريقة (٣ - ٥ - ٢)

١. تتميز هذه الطريقة بوجود لاعب ليبرو (قشاش) مميز الذي يقوم بتغطية الظهيرين .

في حالة الهجوم يقوم لاعبو خط الظهر بالانتشار في عــرض الملعب للمساعدة في بداية بنــاء الهجــوم وإنهائــه إذا كانــت الظروف مؤاتية .

٢. يعد الظهيران على الجوانب (٤ ، ٨) ينضمان للداخل بحسب وجود الكرة إذا كانت الهجمة من جهة اليمين يعمل اللاعب رقم (٤) كجناح أيمن ويكون قريبا من اللاعب رقم (٦) لمساعدة تحركات اللاعبين (٩ ، ١١) المهاجمين لعمل جبهة قوية في جهة اليمين .يساعدهم اللاعب رقم (١٠) صانع الألعاب بينما يميل اللاعب رقم (٨) للداخل ويبقى في الخلف لتغطية مكان الكرة ، وفي حال الهجوم من جهة اليسار يعمل اللاعب رقم (٨) كجناح ويعمل اللاعب رقم (٤) بالانضمام للداخل وللخلف للتغطية .

ويمكن القول ان اللاعبان (٤ ، ٨) يعملان كجناحين متقدمين يمكن ان يصلا حتى علم الزاوية وإيصال الكرات العكسية ، ويمكن تغطيتهما من اللاعبين (٦ ، ٧) وأحيانا يقوم اللاعب (١٠) بتغطية أي منهما في حال تقدم الظهير مع لاعب الوسط .

٣. يمكن تشكيل لاعبي الوسط الخمسة وفقا لإمكانياتهم .فيمكن ان يكون اللاعب رقم (١٠) خلف اللاعبين (٤ ، ٨) ويعمل كصانع لعب ، وفي تشكيل آخر يمكن ان يكون هذا اللاعب للأمام بوجود أربعة لاعبين على خط واحد لتشكيل دفاع متماسك في وسط الملعب ثم التحول للهجوم عند الاستحواذ على الكرة .

٤. اللاعبان المهاجمان يقومان بالتحرك وفتح الثغرات في دفاع الفريق المنافس بالتعاون مع لاعبي الوسط .

٥. يعمل اللاعبان (٢ ، ٣) كمساكين في الدفاع .

ملاحظات على طرق اللعب الحديثة :

١. جميع طرق اللعب تحتاج إلى لياقة بدنية عالية كونها تتطلب التحرك وعدم الثبات في موقع محدد بمعنى تميل إلى عدم الانزراع في مركز محدد .
٢. الطرق الحديثة تميل إلى السيطرة على منطقة الوسط كونها منطقة العمليات .
٣. على اللاعبين إجادة المهارات الدفاعية والهجومية على حد سواء .
٤. اللعب بأكثر من مركز تعد سمة الكرة الحديثة بمعنى ان لا يكون الظهير مدافعا فقط فهو يحتاج إلى ان يجيد عمل الجناح ورفع الكرات وأحيانا كثيرة المشاركة في الهجوم والتصويب فضلا عن تغطية زملائه كما يعمل كقشاش في الهجمة التي يقودها الفريق المنافس من الجانب المعاكس له .
٥. المهاجمان يجب ان يتصفا بالكفاح واللياقة البدنية العالية والعمل كخط دفاعي أول لعرقلة الهجوم المنافس أو تصيد الأخطاء .
٦. لا توجد طريقة ممكن ان تكون ناجحة في كافة الظروف
٧. تبنى الطريقة على أساس إمكانيات اللاعبين وإمكانيات المنافسين والهدف من المباراة لذا يتوجب على الفريق إجادة أكثر من طريقة .
٨. كل طريقة من الطرائق سابقة الذكر تتحول لتصبح في الهجوم تشكيلا مغايرا وفي الدفاع تشكيلا آخر .

الفصل الرابع

خطط اللعب

تعد خطط اللعب جزءا مهما من لعبة كرة القدم وبدونها لا يمكن التحرك في أرجاء الملعب أو الوصول إلى مرمى الخصم وإحراز إصابة أو إفشال محاولات المنافسين في الوصول إلى المرمى . وتعني فن التحرك داخل الملعب بشكل فردي أو جماعي مدروس ويمكن تعريفها بالإجراءات التي يؤديها اللاعبون في المباراة بشكل فردي أو زوجي أو جماعي من اجل التغلب على المنافس وإفشال خططه ، وتعتمد على الجانب المهاري والبدني والنفسي للاعبين ، وبدونها تكون حركة اللاعبين عشوائية وغير مدروسة .

ويعد الإعداد الخططي للاعبين جزءا من إعداد الفريق ومن خلاله يمكن للاعبين تطبيق أفكار المدرب وما يراه مناسبا ولا يتم ذلك بسهولة ويسر وإنما يأخذ وقتا طويلا لكي يتمكن اللاعبون من إجادته ، وكثيرا ما نسمع ان مدربا ابعد عن تشكيلة الفريق لاعبا مشهورا ومميزا كونه لا يجيد تطبيق أفكار المدرب ، ومن هنا يتضح لنا ان كرة القدم هي صراع أفكار المدربين وسلاحه أقدام اللاعبين وتحركاتهم ، والمدرب الجيد هو المدرب القادر على إيصال فريقه إلى مستوىً عالٍ من الإعداد البدني والمهاري والخططي والنفسي والتي تعد من المستلزمات الضرورية لنجاح الفريق .

والخطط تقسم إلى ثلاثة أقسام من حيث عدد اللاعبين المنفذين :-

١. **الخطط الفردية التي يقوم بها لاعب واحد .**

٢. **الخطط الزوجية التي ينفذها لاعبان اثنان .**

٣. **الخطط الجماعية التي ينفذها ثلاثة لاعبين فأكثر .**

أما من حيث اسلوب اللعب فيمكن تقسيم الخطط إلى :-

١. **الخطط الدفاعية .**

٢. **الخطط الهجومية .**

والتحليل والاستكشاف للفريق المنافس يعد من الأسس المهمة لبناء خطط اللعب أو جمل خططية يمكن من خلالها الحد من خطورة الفريق المنافس واستغلال نقاط ضعفه ، كما ان تمتع اللاعبين بالخبرة واللياقة البدنية العالية والمهارات الفنية والثبات الانفعالي يساعد كثيرا في تطبيق الجمل الخططية المناسبة .

عوامل اختيار الخطط :

١. إمكانيات اللاعبين المهارية والبدنية والنفسية وقدرتهم على تنفيذ الخطط .

٢. تحليل واستكشاف الفريق المنافس ومعرفة نقاط تفوقه وضعفه .

٣. الطقس .

٤. اللعب على ملعب المنافس أو على ملعب الفريق .

٥. طبيعة ارض الملعب .

٦. الهدف من المباراة .

٧. أهمية المباراة للفريق .

٨. نوع المباراة

أ . تسقيط فردي بخروج المغلوب .

ب. دوري .

ت. تسقيط زوجي .

٩. وضع الفريق في الدوري .

١٠. شخصية حكم المباراة وطبيعته .

جميع هذه العوامل تدرس جيدا قبل المباشرة في تنفيذ الخطط الملائمة .

خطط اللعب:

عند وضع الخطط لابد للمدرب ان يضع في اعتباره خطط الفريق المنافس ، كون الفريق المنافس بإمكانه وضع خطط مناسبة تحد من خطورة الخطط الموضوعة للفريق ، لذا يحاول المدرب جاهدا بناء خططه على ضوء إمكانيات لاعبيه البدنية وخبرتهم وما يتمتعون به من مهارات فنية فضلا عن الإرادة والشجاعة والتحلي بالصبر .

ولا يخفى على أي متتبع ان هناك ثلاث حالات في كرة القـــدم هي :-

١. **عندما تكون الكرة بحوزة الفريق .**

٢. **عندما يخسر الفريق حيازة الكرة .**

٣. **اللحظة التي تكون فيها الكرة بين الحيازة والفقدان .**

وكل حالة من هذه الحالات تتطلب خططا يجـــب ان يـــدركها اللاعبون ، ويتحركون حسب متطلباتها ، وأحيانا تفشل الخطط الموضوعة مما يتوجب علـــى المـــدرب تغييرهـــا أو إجـــراء تحسينات عليها .

العلاقة بين الخطط واللياقة البدنية:

ان أي جمل خططية لا يمكن ان تحظى بالنجاح بمجرد وضعها بإطارها النظري ودون دراسة وافية لإمكانيات اللاعبين البدنية، فضلا عن دراسة اللياقة البدنية للاعبـــين المنافســـين ، وان أي مهمة يكلف بها اللاعب يجب ان يكون قادرا على تنفيذها بدنيا ، مثلا عندما يكلف احد الظهيرين بالصعود باستمرار والعودة عند فقدان الكرة سيكلف الفريق غاليا اذا لم يكن هذا اللاعب قـــادرا على الجري والمطاولة لان استنفاذ جهده ســـيجعله عرضـــة للاختراق من قبل المهاجمين المنافسين . أو عندما لا يكون لدى الفريق المنافس لاعبين يتمتعون باللياقة البدنية العالية خاصة في الدفاع فيجب ان تعطى مهمات للمهاجمين بإجبارهم على الجري

من خلال لعب مناولات طويلة باتجاههم مما يعرضهم للتعـــب وبالتالي فقدان التركيز وعدم القدرة على أداء المهمات الدفاعية بصورة صحيحة ، لذا ننصح المدربين بتدريب لاعبـــيهم علـــى الخطط الموضوعة وبجو مشابه لجو المباراة ليتسنى لهم إجادتها ومن خلالها يتم أيضا رفع لياقتهم البدنية وعدم مفاجأتهم بـــأداء واجبات خططية لم يتم التدريب عليها مسبقا أو قد لا تســـعفهم لياقتهم البدنية في إجادتها .

العلاقة بين الخطط والمهارات:

لا يمكن تنفيذ أي خطة مهما كانت بسيطة بدون إجادة المهارات الفنية للعبة ، كالمناولة والمراوغة والسيطرة على الكـــرة ..... الخ مثلا لو وضع المدرب جملة خططية لاختراق دفاع الفريق المنافس من الوسط باستخدام الدبل باص وكان احد اللاعبين لا يجيد المناولة فانه سيكتب الفشل لهذه الخطة لعدم إجـــادة احـــد اللاعبين مهارة المناولة ، أو اللاعب الذي لا يجيد المراوغة لا يمكنه بالمرة اختراق احد المدافعين وعمل المناولة للـــزملاء أو التصويب على المرمى ، من كل ما تقدم يمكن القـــول ان أداء المهارات يعد ركنا أساسيا من أركان نجاح الخطة الموضوعة .

كيف يمكن للمدرب تعليم وتدريب الخطط :

عندما تتساوى القدرات الفنية والبدنية والنفسية للاعبين يكـــون الحسم في نتائج المباريات إمكانية اللاعبين في تنفيذ الواجبـــات الخططية ، وفي الفرق الكبيرة تكون الغلبة دائما للفريق القـــادر

على إجادة الخطط الدفاعية والهجومية من خـــلال الاســـتغلال الأمثل لقدرات وإمكانيات اللاعبين .

فكيف يمكن للمدرب ان يعلم لاعبيه خطط اللعب :

١. **الشرح :**

من خلال الشرح النظري للخطة يمكن ان يعرف اللاعبون كيفية إجادة الخطة وما هو الهدف منها وكيف يمكن تحقيق هذا الهدف ، ومن خلال استعمال السبورة يشرح المدرب بالتفصـــيل كـــل جزء من الخطة مع التأكيد على مهارة الاتصال للمدرب ونعني بها القدرة على إيصال الفكرة إلى أذهان اللاعبين مع الاستماع لآرائهم والإجابة عن تساؤلاتهم .

٢. **التطبيق العملي للخطة بدون منافس :**

بعد ان يتم للمدرب شرح وتوضـــيح تفاصـــيل الخطـــة يقـــوم المدرب بإعداد الملعب ووضع الأدوات اللازمة لتنفيذ الخطة مع التأكيد على اللاعبين المنفذين لهذه الخطة وكذلك المساحة التي يتم فيها التنفيذ ، مع وجود اللاعبين البدلاء لاستيعاب الخطـــة ، على ان يتم التنفيذ في البداية بالحركـــة البطيئـــة ، ولا يغفـــل المدرب باختيار الطريقة المناسبة للتنفيذ سواء أكانت بالطريقـــة الجزئية أو الكلية ، فضلا عن وجود السبورة في الملعب لغرض العودة إليها عند الحاجة .

٣. **تطبيق الخطة عمليا بوجود منافس :**

لا يمكن الانتقال إلى هذه الخطوة إلا بعد إتقان اللاعبين للخطة تماما دون وجود منافس . ولغرض النجاح في هذه الخطـوة يجب إتباع الخطوات الآتية :-

أ. **تطبيق الخطة بوجود عدد قليل من المنافسين** : في البداية تطبق الخطة بوجود عدد قليل من المنافسين لضـمان إمكانيـة تنفيذها من قبل اللاعبين ومن خلال الإعادة والتكرار والتصحيح يتم إجادتها ، وبالتدريج يتم زيادة عدد المنافسين وصولا إلـى موقف مشابه لما يجري في المباراة .

ب. **تنفيذ الخطة من خلال تصعيب موقف اللاعبين** : ويتم ذلك بأخذ كافة الاحتمالات من خلال دراسة الخطط التي قد يضـعها المنافسون للتغلب على الخطة الموضوعة ، وما هـي البـدائل المستحدثة ، لذا نؤكد انه ليس من السهل ان يطبـق اللاعبـون خطة مهما كانت بسيطة بمجرد شرحها أو التدريب عليها فقـط وإنما يجب التركيز على كافة الخيارات والاحتمالات وإعطـاء اللاعبين الوقت الكافي والتدرج لإجادتها .

٤. **التدرج في تطبيق الخطة في مباراة للفريق بين لاعبيه :**

من خلال تمارين متدرجة أي اختيار تمارين مشـابهة للخطـة والتدرج فيها ومن ثم الانتقال لتطبيقها في مسـاحات مختلفـة

وبأعداد مختلفة ، والربط لهذه التمارين بتمارين أخرى في جزء معين وربطه بجزء آخر من الملعب وهكذا .

٥. **تطبيق الخطة أثناء اللعب (١١ ضد ١١) :**

يعد الانتقال إلى هذه المرحلة خطوة متقدمة على إجادة اللاعبين للخطة الموضوعة وعند شعور المدرب بان النجاح كفيل لما وضعه من خطط يمكنه الانتقال إلى المرحلة الأخيرة .

٦. **تطبيق الخطة في مباراة تجريبية :**

المباراة التجريبية تعد اختبارا حقيقيا لقدرات اللاعبين وإمكانياتهم ومدى استيعابهم للخطط الموضوعة ، وهذه التجربة تعد اختبارا إذا ما تم اجتيازه فهذا يعني وصول الفريق إلى مرحلة التنفيذ الفعلي . ونقترح هنا التدرج في المباراة التجريبية من المستوى الضعيف إلى المستوى المتوسط ومن ثم إلى المستوى العالي مع تصحيح الأخطاء الواردة في كل مباراة .

وسنتطرق إلى شرح الخطط الدفاعية والهجومية كل على انفراد وكما يلي :

أولا :الخطط الدفاعية :

وتعني جميع التحركات الدفاعية التي يؤديها اللاعبون عند استحواذ المنافسين على الكرة بغض النظر عن مركز اللاعب سواء أكان مهاجما أو لاعبا في وسط الملعب أو في خط الدفاع ، وهذه الحركات قد يؤديها لاعب واحد أو لاعبان وأحيانا مجموعة من اللاعبين ، ومن المهم ان يعرف الفريق المدافع ان

عملية استرجاع الكرة ليست هي المهمة الأولى للمدافعين وإنما إبعاد الخطر ومنع المنافسين من تسجيل إصابة هو الأهم كونه يعد الهدف الأول للتحركات الدفاعية فيما يعد استرجاع الكرة الهدف الثاني .

وقد يبدو هذا منطقا غريبا ولكن حقيقة الأمر ان الفشل المتكرر للمنافسين في تسجيل إصابة سيزيد من ثقة المدافعين بأنفسهم ويجعل الفريق المهاجم في حالة من فقدان الثقة وعدم التركيز مما يساعد الفريق المدافع عند حيازة الكرة من بناء هجوم مضاد منظم وسريع يمكن من خلاله إحراز إصابة . ويعد الفريق المنظم دفاعيا فريقا جيدا كونه في اقل تقدير سيخرج متعادلا ، وكثيرا من الفرق أحرزت مراكز متقدمة من خلال الدفاع المنظم مثل كرواتيا التي أحرزت المركز الثالث في كاس العالم ، واليونان التي أحرزت بطولة أمم أوربا ، وايطاليا بطلة كاس العالم (٢٠٠٦) م ، كل هذا تم بواسطة الدفاع المنظم ، وتقسم الخطط الدفاعية إلى :-

١. **الخطط الفردية في الدفاع .**

٢. **الخطط الجماعية في الدفاع .**

٣. **خطط الفريق في الدفاع .**

وسيتم التطرق إلى كل نوع من هذه الأنواع بالتفصيل :

١. الخطط الفردية في الدفاع :

وتعني قدرة اللاعب بغض النظر عــن مركــزه مــن اتخــاذ القرارات الصحيحة في الدفاع عند حيازة الفريق المنافس للكرة وتنفيذ هذه القرارات على شكل مواقف تساعد زملائه في تشتيت الكرة أو حيازتها ، ولعل الخطط الفردية تعد من الأسس المهمة التي تبنى عليها الخطط الجماعية والفرقية كون اللاعب الذي لا يجيد المواقف الدفاعية الفردية لا يمكنه مساعدة زملائه في باقي أنواع الدفاع وسيصبح ثغرة يمكن من خلالها للفريق المنافس ان يمر منها ، ولا بد من الإشارة إلى ان موقع اللاعب المدافع يعد وسيلة مهمة من وسائل الدفاع الفــردي فضـــلا عــن إجادتـــه لمهارتي التغطية والتشتيت التي سبق الإشارة إليها في المهارات الدفاعية .

موقع وموقف اللاعب المدافع :

ان موقع اللاعب المدافع يعتمد على مكان وجود الكرة والمنافس ، إذ ان وضعية اللاعب وموقعه تعتمد كثيرا على موقع الكـــرة فنراه يضغط حينا على المنافس وحينا يقف بموقــف التغطيـــة للزميل وثالثة نراه قريبا من احد اللاعبين المنافســين لغــرض المراقبة ، وكل موقف من هذه المواقف التي يتخذها اللاعــب المدافع تعتمد أسس دفاعية مهمة هي :

١. يمكن من خلال موقفه تضييق المساحة على المنافس ومنعه من التحرك في الاتجاه الذي يرغب فيه وإجباره على التحــرك في اتجاه لا يشكل خطرا على مرمى الفريق المدافع .

٢. يتمكن من خلال موقفه من قطع وتشتيت الكرة ومنع الكرة من الدخول إلى المرمى .

٣. يتمكن من خلال موقفه من إبداء المساعدة لزملائه من خلال التغطية .

وهناك جملة من العوامل تؤثر في موقف اللاعب المدافع هي :

١. موقع اللاعب المدافع: فعندما يكون في منطقة جزاءه يختلف عدما يكون في ملعب المنافس

٢. طبيعة ارض الملعب :فعندما تكون الأرض طينية أو مبتلة تختلف عندما تكون صلبة .

٣. إمكانيات اللاعب المنافس المهارية والبدنية فضلا عن خبرته .

٤. إمكانية اللاعب المدافع البدنية والمهارية وخبرته .

ان موقع اللاعب المدافع يكون مهما لنجاح عملية الدفاع، وقد يكلف اللاعب بنوع من الدفاع كان يكون ملازمة اللاعب ملازمة فردية فهناك اسلوبان هما :

أ. **الدفاع رجل لرجل بصورة محكمة** : بحيث يمنعه من التحكم بالكرة أو التمرير بحركة واحدة بحرية .

ب. **الدفاع رجل لرجل بصورة مرنة** : ونعني بها مضايقة اللاعب المدافع للمهاجم الحائز على الكرة من خلال المساحة بينهما والتي تتراوح من (٣-٤) ياردة ، بمعنى ان يعطي

المدافع المهاجم بعض المساحة للحركة وهذه المساحة لا تعــد نهائية وإنما تعتمد على مهارة اللاعب الحائز على الكــرة فــي المراوغة وسرعته فضلا عن سرعة المدافع ، فعنــدما يكــون المدافع أسرع من المهاجم تكون المسافة قليلة ، ا مــا إذا كــان العكس فيتوجب على المدافع ان يتمركز بموقع يسمح له باللحاق بالكرة واستخلاصها ، كما ان خبرة اللاعب المدافع والمهــاجم تؤثر في صغر المسافة او كبرها مع ملاحظة انه كلما اقتــرب المهاجم من المرمى زادت خطورته وبالتالي يجــب ان تكــون المراقبة أكثر إحكاما ومن الامور التي يجب الانتباه إليها هــي عدم السماح للمهاجم ان يكون خلف المدافع مهما كانت الأسباب ، كما يجب لفت نظر المدافعين عند احتساب ضــربة حــرة أو رمية تماس على المدافعين العودة للخلف مع إبقاء النظر علــى الكرة وعدم السير مواجها للمرمى وإنما يكــون ظهــره علــى المرمى مواجها لمكان الكرة كي لا تلعب مباشرة بما لا يســمح للمدافعين بأخذ أماكن مناسبة في الدفاع .

بعض التمرينات على اخذ الموقع المناسب :

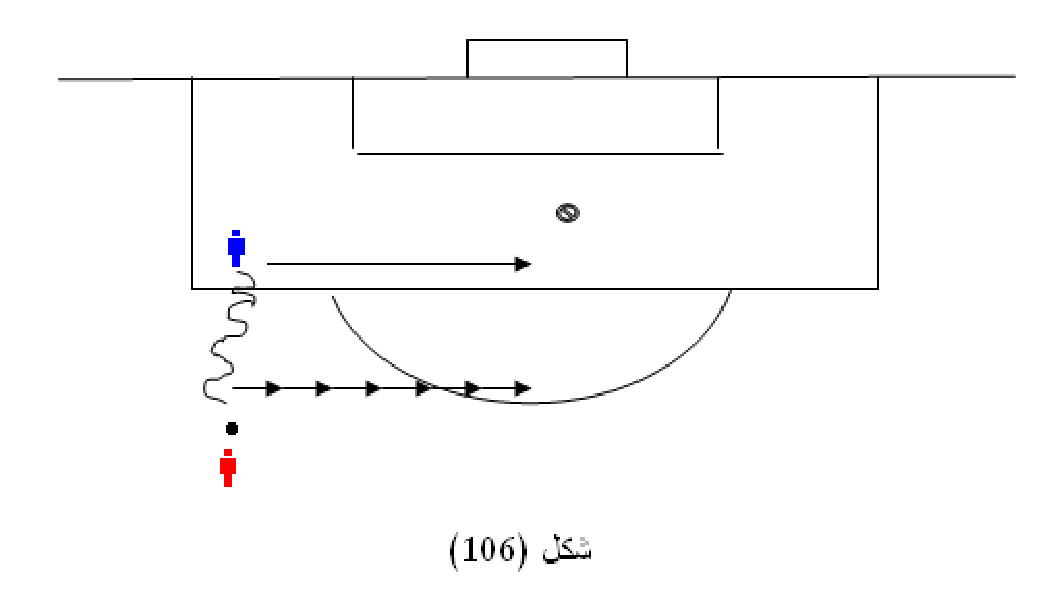
ت١



شاخص بارتفاع (١.٥) متر

يحاول اللاعب المهاجم لمس الشاخص والمدافع يمنعه من ذلك ، يسمح فقط بتغيير الاتجاه ولا يسمح باستخدام الجسم أو المكاتفة

ت٢



شكل (106)

يحاول المهاجم من خلال المراوغة اجتياز المدافع فيما يحـــاول المدافع قطع وتشتيت الكرة ، وينتقل المهاجم بالدحرجـــة إلـــى مكان آخر فينتقل معه المدافع ليمنعه من ذلك .

ت٣

اللعب (٢ ضد ٢) ، كل لاعب مدافع مراقب للاعـــب مهـــاجم رقابة رجل لرجل .

ت٤

تدريب المناطق (٤ ضد ٤)

يقسم كل فريق إلى (٢) مدافعين ، (٢) مهاجمين مـــع تحديـــد مناطق معينة للمهاجمين ولا يسمح للمدافعين زملاء المهاجمين

من دخول منطقة المهاجمين ، كما لا يسمح للمهــاجمين مــن اختراق منطقة زملائهم المدافعين .

الهدف من التمرين : إتقان الرقابة المحكمــة ، إتقــان تبــادل المراكز بين المدافعين مــن خــلال الرقابــة المحكمــة علــى المهاجمين المسؤولين عن مراقبتهم .

يمكن تطويره :-

١. زيادة عدد اللاعبين .

٢. زيادة المساحة .

٣. وضع أهداف صغيرة من دون حارس مرمى .

٤. اللعب بقوانين يضعها المدرب ، عدم احتساب التسلل مثلا .

التغطية:

سبق وان تم التطرق إلى مهارة التغطية عنــد الحــديث عــن المهارات الدفاعية وبإيجاز يمكن القول ان هناك نوعــان مــن التغطية هما :

أولا: تغطية فرد لفرد

بحيث يكون المدافع مسؤولا عن مراقبة لاعب معين ، وكقاعدة عامة يجب ان يكون المدافع بين المرمى والكرة وهذا النوع من التغطية يقسم إلى :-

أ. **تغطية مباشرة** : ويعني ان يكون المدافع مسؤولا مسؤولية مباشرة عن لاعب معين ، فيما يقوم لاعب مدافع بالتغطيـــة إذا استطاع المهاجم اجتياز المدافع الأول .

ب. **تغطية غير مباشرة** : ونعني بها ان يقوم المدافع بمراقبـــة اللاعب المهاجم مراقبة محكمة إذا دخل ضمن المنطقة المناطة بالمدافع بغض النظر عن رقم المهاجم الداخل فـــي المنطقـــة ، وتعتمد هذه الطريقة عندما يكون الفريق المهاجم ذو قدرة عالية من تبادل المراكز مما يتطلب ملاحظة دقيقـــة لســـير اللعـــب وتحركات اللاعبين كما يتطلب انسجام بين المدافعين .

ثانيا: تغطية المنطقة : تستخدم هذه الطريقة عندما يكون عـــدد المهاجمين يفوق عدد المدافعين ، ونعني بتغطيـــة المنطقـــة ان يعمل المدافع على تغطية المنطقة التي تشـــكل خطـــورة علـــى المرمى مثل :

١. عندما يكون المدافع أمام مهاجمين اثنـــين فعليـــه اختيـــار المنطقة المناسبة لتغطيتها بما يمكنه من إيقاف تقـــدم اللاعبـــين ومحاولة تأخيرهم .

٢. عند تغطية احد المدافعين لأحد المهاجمين ، فعلى المـــدافع الثاني اختيار منطقة مناسبة تسمح بتغطية الزميل .

٣. العودة إلى منطقة المرمى وتغطية المرمى في حال خروج حارس المرمى .

مهاجمة الكرة :

سبق التطرق إلى مهاجمة الكرة عند الحديث عـن المهـارات الدفاعية كونها تعد من المهارات الأساسـية التـي يسـتخدمها المدافع بغض النظر عن مركزه ، ان المهاجمة الجيدة يمهد لها حسن اختيار المكان ، لهذا يلاحظ اللاعبين الجيدين في اختيـار المكان المناسب ، يجيدون مهاجمة الكرة

ويعد توقيت المهاجمة من الأسس التي يجب ان يتقنها اللاعبون وهي تعتمد على التنبؤ وسرعة التحرك واتخاذ القرار ، وكمـا ذكرنا سابقا ان حركات الخداع تعد مهمة للمدافعين لقطع الكرة وتشتيتها واهم ما يجب فعله بعد قطع الكرة :-

١. التمرير إلى الزميل أو إخراجها إلى خـارج الملعـب أو إرسالها إلى مسافة بعيدة تسمح بتنظيم حركة المدافعين .

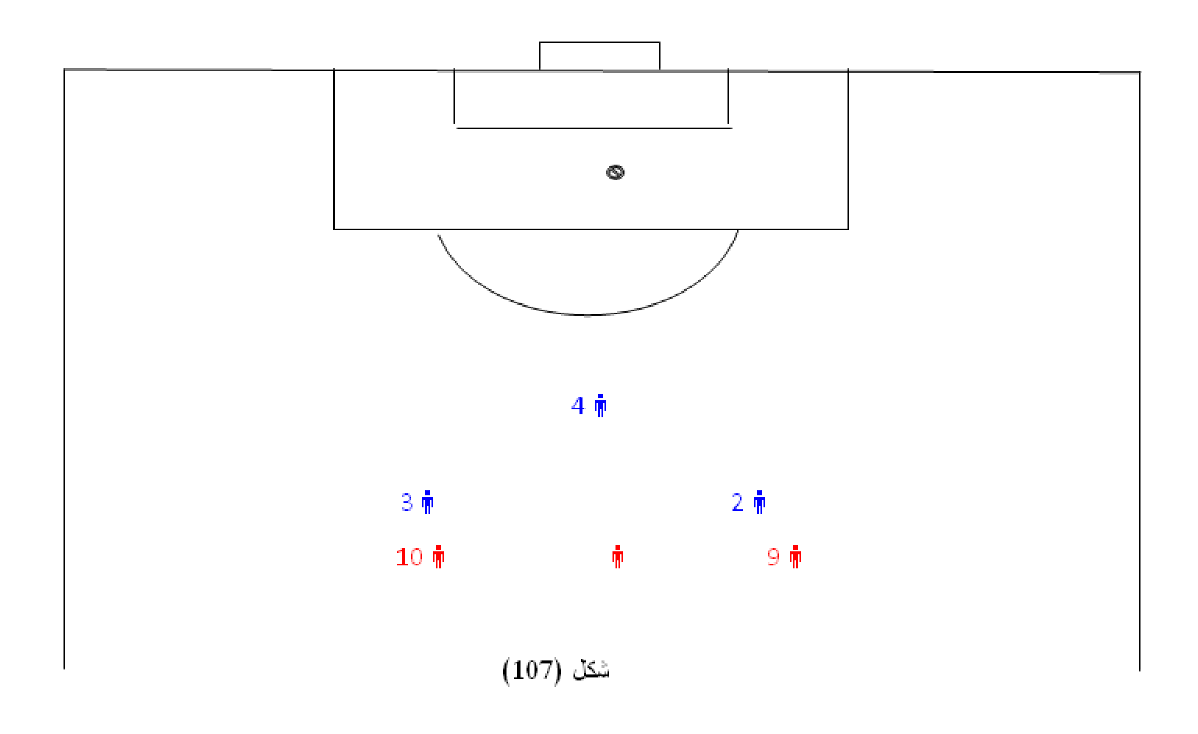
٢. بناء هجمة عكسية سريعة والتحول إلى الهجوم بسرعة .

٣. تتطلب بعض المواقف إرجاع الكرة إلى حارس المرمـى ليقوم بتشتيتها او عمل مناولة طويلة للمهاجمين .

٤. يجب عدم الاحتفاظ بالكرة من قبل المدافع بعد استخلاصها خاصة في المناطق القريبة من المرمى والمزدحمة باللاعبين .

الخطط الجماعية في الدفاع :

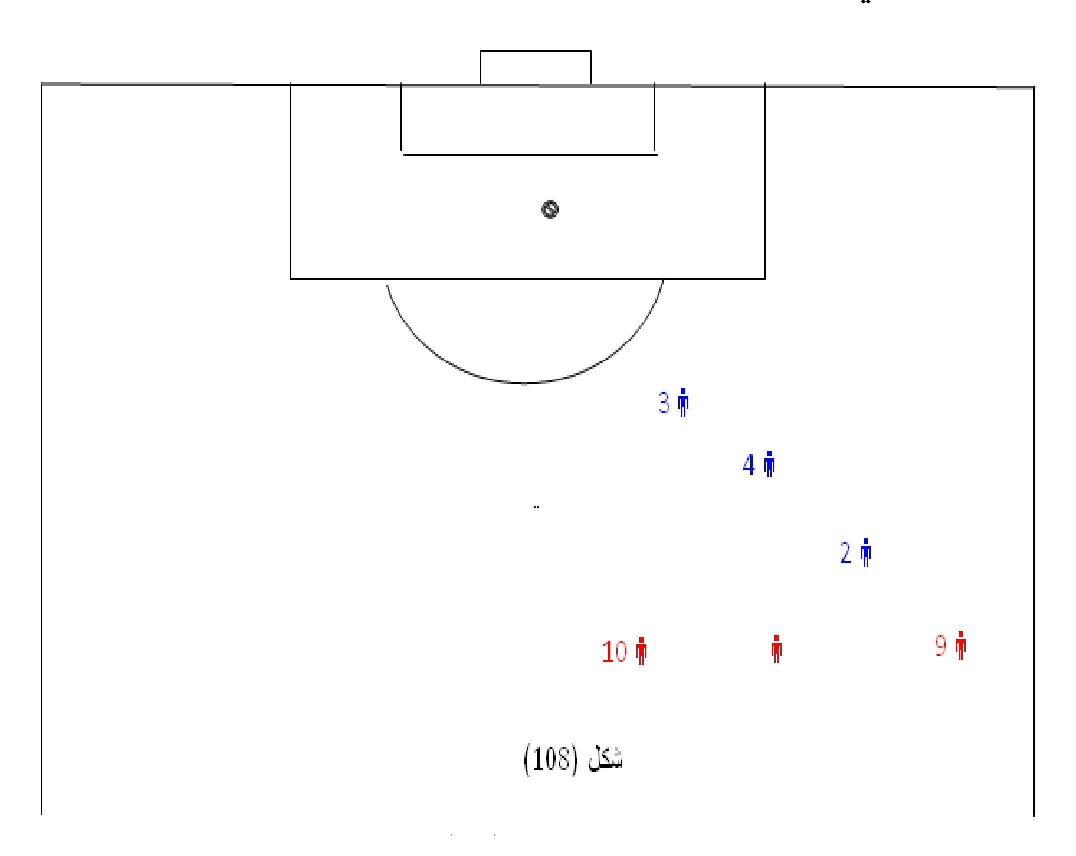
الدفاع الفردي يعد أساسا للدفاع الجماعي ، كونه يساهم مساهمة فعالة في إيقاف هجوم الفريق الآخر وتشتيت الكرة أو حيازتها ، ويتوقف العمل الجماعي على إجادة الدفاع الفـــردي وانســـجام وتفاهم اللاعبين وتبادل الأدوار بينهم ، وأحيانا لا يجدي الدفاع الفردي نفعا في التغلب على الهجوم لوجود أكثر مـــن لاعـــب مهاجم يشاركون في بناء الهجوم ، مما يستوجب العمل بالدفاع الجماعي . ولتطبيق الدفاع الجماعي لابد من استخدام وســـائل الدفاع الفردي من اخذ المكان المناسب والانقضاض والمهاجمة ، ان هذا النوع من الدفاع يتطلب تعاونا بين لاعبـــين أو ثلاثـــة لاعبين ، وسنعطي مثالا عن تحرك الظهيرين واللاعب الليبرو (القشاش)



شكل (107)

من ملاحظة الشكل (١٠٧) يتبين لنا ان المدافعين (€ ٢ ، € ٣) يضغطان على المهاجمين (€ ٩ ، € ١٠) في حين لا يتقدم اللاعب القشاش(€ ٤) للأمام وإنما يبقى للخلف لتغطية زميليه المدافعين ، وبهذا تكون وقفة اللاعبين المدافعين على شكل مثلث .

أما إذا كانت الكرة قادمة من جهة اليمين فان وقفة المدافعين تكون كما في شكل (١٠٨)



شكل (108)

يلاحظ ان الظهير الأيسر يقوم بالضغط على اللاعب الحائز على الكرة ويقف اللاعب الليبرو (القشاش) للخلف قليلا من الظهير الأيسر ويقف الظهير الأيمن إلى الخلف من اللاعب رقم (٤) الليبرو، وقد تم توضيح هذه الوقفات والتحركات الصحيحة في الفصل الثالث(تشكيلات اللعب)

تبادل المراكز بين المدافعين:

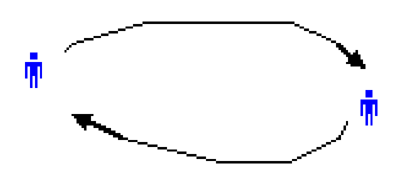
ونعني بها انتقال اللاعب المدافع من مكان مراقبـــة احـــد المهاجمين لمهاجمة لاعب آخر استطاع اجتياز زميله المدافع .

ان عملية التبادل تعتمد على التوقيت المناسب مع التفاهم والانسجام إذ ان ترك المدافع الثاني للمهاجم الثاني مبكرا تسمح للمهاجم الأول بمناولة الكرة إلى المهاجم الثاني ، وعموما عندما يكون عدد المدافعين أكثر من عدد المهاجمين ســيتم الانتقــال وتبادل المراكز بانسيابية ودون ترك ثغرات في المنطقة الدفاعية وسبق الحديث عنها في تشكيلات اللعب من خلال عملية ترحيل اللاعبين وعلى العموم وكقاعدة بسيطة للعمل يجب على المدافع الذي تم اجتيازه عدم التوقف والاستسلام وإنما عليــه الجــري واحتلال موقع دفاعي جديد يمكن من خلاله مســاعدة زملائــه المدافعين .

بعض التمرينات لتبادل المراكز بين المدافعين :

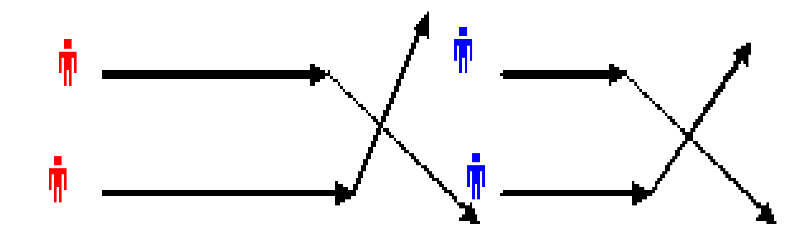
ت١





كرتان بينهما مسافة (١٠) متر على الارض وخلف كل كرة مدافع عند سماع صافرة المدرب يتبادل المدافعان مركزيهما .

ت٢/



مهاجمان يركضان للأمام والمدافعان يتراجعان للخلف ، عنـــد سماع الصافرة يتبادل المهاجمان مركزيهما ، فيتوجـــب علـــى المدافعين تبادل مركزيهما كذلك أثناء التقهقر .

ت٣/.

مهاجم ومدافعان ، يسمح المدافع الأول للمهاجم باجتيـــازه ممـــا يتوجب على المدافع الثاني في عمل الضغط ويتحرك المـــدافع الأول الذي تم اجتيازه لعمل التغطية .

يمكن تصعيب التمرين من خلال :

١. اللعب ٢ ضد ٣ (مهاجمان ضد ثلاثة مدافعين) .

٢. اللعب الحقيقي ٤ ضد ٤

الخطط الفرقية في الدفاع :

ونعني بها التحركات التي يقوم بها اللاعبون عند حيازة المنافس للكرة بمعنى ان يؤدي كل لاعب في الفريق الواجبات الدفاعيـــة المتفق عليها وحسب الخطط المرسومة وهذه التحركات تبدأ من لحظة فقدان الكرة حتى استعادتها أو حينما يخرجهـــا الفريـــق المستحوذ عليها لتعود الحيازة للفريق المدافع ، وهذه الواجبات

يجب ان تؤدى بمستوى عال يعمل على إفشال خطط الهجــوم للفريق المنافس .

وتشمل الخطط الدفاعية للفريق ككل على :-

١. أسس اللعب الدفاعي .

٢. أساليب الدفاع في أجزاء اللعب المختلفة .

٣. التغطية

٤. التراجع إلى الخلف في حالة الدفاع .

٥. الدفاع عند النقص العددي أو الزيادة العددية .

٦. تطبيق مصيدة التسلل .

٧. الدفاع ضد الدبل باص .

٨. التحول للهجوم من الدفاع .

٩. التفاهم بين حارس المرمى والمدافعين .

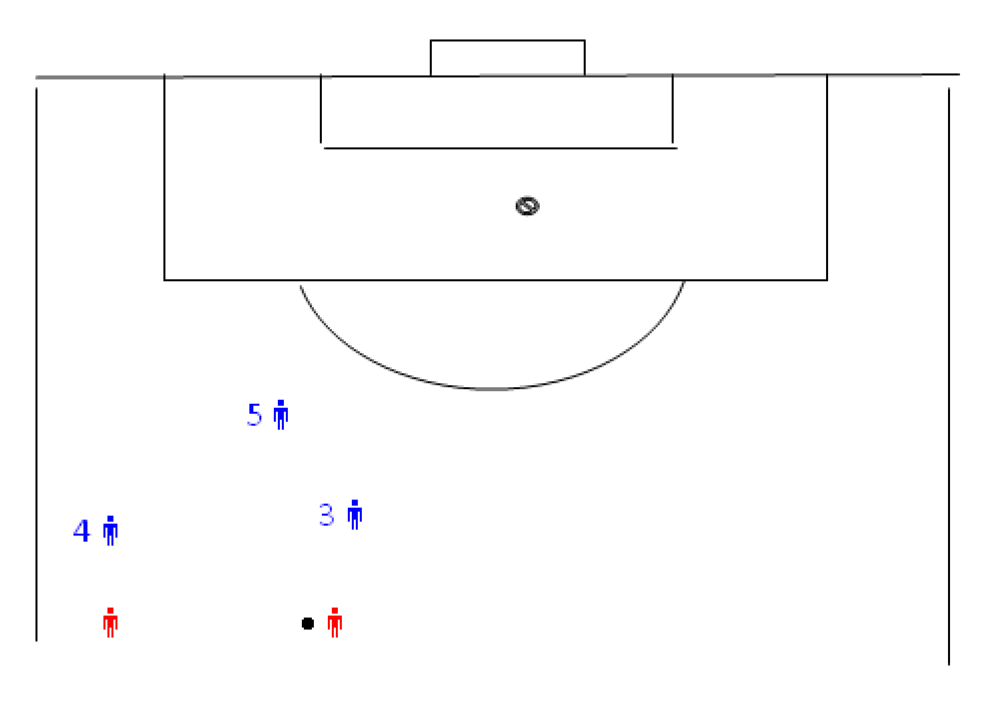
١٠. الواجبات الخططية للاعبين في الدفاع .

وفيما يلي توضيح لأسس اللعب الدفاعي :

هناك العديد من الأسس التي يجب إتباعها عند عمــل الفريــق للخطط الدفاعية :

أ. العمق في الدفاع :

ونعني به عدم وقوف المدافعين على خط واحد وإنما يقف احد المدافعين للخلف لمنع المناولات البينية والاختراقات ومراقبة المناطق المختلفة من الملعب ومراقبة المهاجمين مع مراعاة المسافة والزاوية لوقفة العمق الدفاعي فضلا عن التغطية والمساعدة والتدخل عند الحاجة والشكل (١٠٩) يوضح العمق الدفاعي الذي يمثله اللاعب رقم (٥)



شكل (109)

يبين العمق الدفاعي للاعب رقم (٥)

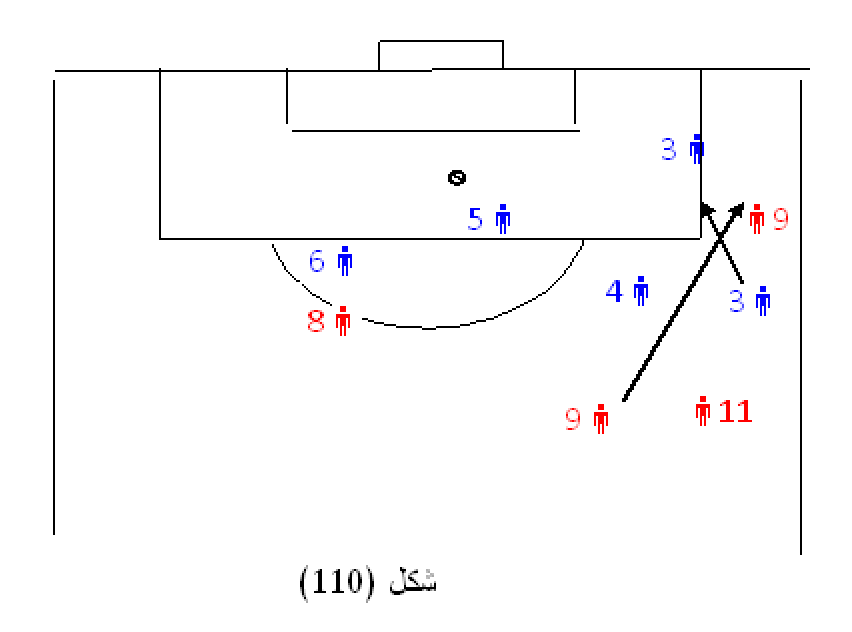
ب. التأخير في الدفاع:

ان المبدأ الأساسي الذي تقوم عليه لعبة كرة القدم هو (الوقت والفراغ) فعندما يكون الفريق المنافس هاجما بعدد كبير من اللاعبين يفوق عدد المدافعين فيتوجب على المدافعين

التراجع للخلف لتأخير الهجوم وكسب الوقت لعـــودة الـــزملاء المناسبين وعدم القيام بالمخاطرة ومحاولة قطع الكرة لان ذلـــك سيسبب في كشف المنطقة الدفاعية .

ت. الاتزان في الدفاع

كثيرا ما نلاحظ تحركات المهاجمين وتبادل المراكز فيما بينهم لخلق ثغرات يمكن من خلالها التفوق على المدافعين من خلال حركات خداع أو محاولة سحب المدافعين إلى مناطق وهمية ، لذا يتوجب على المدافعين ان يكونوا على وعـــي تـــام بمثل هذه التحركات مع المحافظة على التوازن الدفاعي وفـــي الشكل (١١٠) نوضح إحدى هذه الحركات الدفاعية



شكل (110)

يوضح احدى الحركات الدفاعية

عندما يتحرك اللاعب (€ ٩) خلف المدافع (€ ٣) فان واجب اللاعب المدافع (€ ٣) التقهقر للخلف والالتزام بمسك اللاعب (اللعب رجل لرجل) ولا يجوز تحرك اللاعـــب (€ ٤) خلـــف

اللاعب رقم (€ ٩) وترك مكانه شاغرا لاحتمال احتلاله مــن قبل اللاعب رقم (€ ١١).

ث. **التركيز في الدفاع :**

سبق وذكرنا ان الواجب الأول للمدافعين هو تشتيت الكرة ومنع المنافس من إحراز إصابة لذا تعد منطقــة الجــزاء والمنطقــة القريبة منها مؤثرة جدا ، لذا يعد التصويب مــن داخــل هــذه المنطقة مؤثرا جدا ويمكن تسجيل إصابة منه لذا يتوجب علــى المدافعين عدم السماح للمهاجمين بأخذ فرصة للتصويب وكلمــا كان عدد المدافعين كبيرا كلما أصبح بالإمكان غلــق الثغــرات وتضييق المساحات ومنع المنافس من إحراز إصابة .

ج. **التحكم والتقوية في الدفاع :**

ويتم ذلك من خلال:

١. **عدم الاندفاع** : تعني عدم اندفاع المدافع خلف المهــاجم وتــرك خلفه مساحة شاغرة لا يمكن تغطيتها يمكن استغلالها من قبل احد المهاجمين .

٢. **العناية بالجانب الأعمى من الملعب** : نعني به الجانب الآخر من مكان وجود الكرة ، وغالبا ما يوجه المدافعين نظرهم إلى مكــان وجود الكرة وإهمال الجانب الآخر الذي يشكل خطرا في حــال وصول الكرة إليه ، لذا يتوجب على المدافعين إلقاء نظرة سريعة وتوضيح الرؤيا إلى الجانب الآخر من مكان وجود الكرة

ح. **مصيدة التسلل كخطة دفاعية :**

يمكن للمدافعين تنفيذ مصيدة التسلل في المنطقة المحصورة بين نصف الملعب ومنطقة جزاء الفريق المدافع وإيقاع المهاجمين بهذه المصيدة ، إلا ان التعديلات الأخيرة لقانون اللعبة صعب على المدافعين استخدام هذه المصيدة كون التسلل لا يحتسب إلا على اللاعب المستفيد من مكانه ، لذا ننصح اللاعبين عند تطبيق مصيدة التسلل الركض للأمام عدم الركض عشوائيا وإنما الركض باتجاه المهاجمين لحجزهم عن محاولة الاختراق وبشكل قانوني . وهناك عوامل لإنجاح هذه الخطة :

١. تفاهم المدافعين .
٢. وجود اللاعب القشاش القادر على تنفيذ هذه الخطة كونه يعد آخر مدافع قبل حارس المرمى .
٣. الفرق التي تعتمد على الهجمات المرتدة يستحسن عدم اعتمادها هذه المصيدة .
٤. مراقبة المهاجمين عند الصعود للأمام وعدم السماح للاعب الحائز على الكرة من التقدم بها للأمام وإجباره على المناولة للزميل .
٥. الاتفاق على إشارة لبدء للتنفيذ .
٦. تمتع اللاعب القشاش بالخبرة والدراية وقوة الشخصية .
٧. يستحسن استخدامها مع وجود مهاجم ضعيف التركيز .

خ . **دفاع رجل لرجل** : وتعني مراقبة كل مدافع لمهاجم معين من الفريق المنافس .

عيوبها:

١. لا يمكن ان تصلح للمهاجمين كثيري الحركة القادرين على تبادل المراكز **باستمرار** .
٢. يمكن من خلالها سحب احد المدافعين ليستغل مكانـــه مـــن قبـــل مهاجم آخر .

د.دفاع رجل لرجل في المنطقة :

هذه الخطة تحدد لكل مدافع منطقة معينة يدافع عنها بحيث يقوم بمراقبة أي لاعب يدخل ضمن هذه المنطقة .

محاسنها :

١. تتلافى عيوب الطريقة السابقة بحيث لا يمكن سحب المدافع مـــن منطقته .
٢. تضع المهاجمين تحت رقابة دائمة .
٣. يمكن عمل التغطية بين المدافعين أنفسهم .
٤. وجود القشاش الذي يغطي جميع اللاعبين .

ذ. دفاع الفريق في أجزاء الملعب المختلفة :

أولا : الدفاع في ثلث الملعب الهجومي .

ثانيا: الدفاع في ثلث الملعب الوسطي عنـــدما يلعـــب الفريـــق بطريق (١-٣-١-٣-٢) .

ثالثا: الدفاع في ثلث الملعب الدفاعي .

وفيما يلي تفصيل لكل هذه الأنواع :-

أولا: الدفاع في ثلث الملعب الهجومي:-

يتم من خلال هذا النوع من الدفاع الضغط على لاعبي الفريق المنافس عند فقدان الكرة في الثلث الهجومي للفريق ، فعند سيطرة حارس المرمى على الكرة فان كل لاعب من لاعبي الفريق المدافع يقوم بمراقبة اقرب مهاجم مراقبة شديدة ، وكذلك لاعبي خط الوسط والمدافعين ، فإذا نجح لاعبو الفريق المهاجم بالتقدم يتراجع اللاعبون المدافعون إلى ثلث الملعب الوسطي باستثناء لاعب واحد يبقى للأمام ويقومون بالضغط على المهاجمين في الثلث الوسطي . في حالة الفشل في استخلاص الكرة وانتقال الفريق المهاجم إلى الثلث الدفاعي يتراجع اللاعبون المدافعون إلى ثلثهم الدفاعي مع تشديد الضغط على المهاجمين وانسحاب اللاعب الذي بقي في الثلث الهجومي إلى وسط الملعب .

محاسن هذه الخطة :

١. تمنع الفريق المنافس من إضاعة الوقت وتهدئة اللعب .
٢. تمنع الفريق المهاجم من بناء الهجمات بسهولة .
٣. في حالة نجاح الفريق المدافع من استخلاص الكرة يكون قريبا من مرمى المنافس .

العيوب:

١. في حالة استخدام المناولات الطويلة تشكل خطرا علـــى مرمـــى الفريق المدافع .
٢. عند استحواذ الفريق المدافع على الكرة تكون المسافة قريبة بـــين لاعبي الفريق المنافس مما يصعب إنهاء الهجمة بنجاح .

ثانيا : الدفاع في ثلث الملعب الوسطي :

الهدف من هذه الخطة هو الضغط على لاعبي الفريق المنـــافس في ثلث الملعب الوسطي ، فعند فقدان الكرة يتراجع اللاعبـــون إلى هذه المنطقة واخذ مواقع دفاعية والضغط على المنافســـين فيها.

محاسنها:

١. تأمين منطقة الـــدفاع مـــن المنـــاولات الطويلـــة أو المنـــاولات الاختراقية .
٢. عند الاستحواذ على الكرة بالإمكان بناء هجوم لوجود مســـاحات خالية .

عيوبها:

١. تمكن الفريق المهاجم من بناء هجوم منظم .
٢. تمكن الفريق المهاجم من تهدئة اللعب وإضاعة الوقت .
٣. عند استحواذ الفريق المدافع على الكرة فهنـــاك الوقـــت الكـــافي للفريق من إعادة ترتيب وضعه الدفاعي .

ثالثا: الدفاع في ثلث الملعب الدفاعي:

في هذه الخطة يتراجع جميع اللاعبون إلى الثلث الدفاعي عند فقدان الكرة باستثناء لاعب واحد للأمام

<u>محاسنها:</u>

١. غلق جميع الثغرات في الثلث الدفاعي وتشكيل جدار دفاعي منظم
٢. في جال استحواذ الفريق المدافع على الكرة فهناك مساحات خالية كثيرة يمكن من خلالها بناء الهجوم .

<u>عيوبها :</u>

١. تعطي المهاجمين الوقت الكافي لبناء الهجوم من خلال اختيار وقت الهجوم واتجاهه.
٢. يكلف الفريق المدافع مجهودا كبيرا للقيام بهجوم مضاد .

العوامل المؤثرة في الدفاع:

١. تسهل عملية الدفاع عند تضييق جبهة الهجوم بمعنى ان يكون مركّزا وتقليل المسافات بين المدافعين .
٢. انسجام وتفاهم بين لاعبي الفريق المدافع ، مع وجود التوجيه والإرشاد والمخاطبة بين اللاعبين يسهل كثيرا من عملية الدفاع .
٣. المهارة العالية وسرعة رد الفعل والتوقع الجيد فضلا عن الحالة النفسية الجيدة والروح القتالية والانضباط التكتيكي يسهل كثيرا من عملية الدفاع .

النقاط التي يجب التركيز عليها عند الدفاع :

١. معرفة المنطقة الخطرة التي يجب الدفاع عنها .
٢. معرفة أين يقف المدافعون بالنسبة للمرمى .
٣. الضغط على اللاعب الحائز على الكرة من اقرب مدافع وعدم إفساح المجال له للتصويب ودفعه للجانب وإبعاده عن منطقة الخطر .
٤. تغطية المدافع الأول من قبل مدافع آخر واستخدام المخاطبة والتوجيه .
٥. عدم التسرع في مهاجمة اللاعب المستحوذ على الكرة وضبط النفس واختيار الوقت الملائم بالطريقة الملائمة لقطع الكرة وتشتيتها .
٦. التأخير ومحاولة إطالة الهجمة وغلق المساحات هو المبدأ الذي يجب ان يعمل عليه المدافعون .
٧. في حالة حدوث مخالفة على اللاعب الأقرب لمكان المخالفة محاولة عدم السماح بلعب الكرة بسرعة مع الحذر من التعرض للعقوبة الإدارية (الكارت الأصفر أو الأحمر).
٨. الاستمرار في الدفاع وعدم التوقف في حال اجتياز المهاجم للمدافع يتوجب على هذا المدافع العودة واحتلال مكان جديد للدفاع وعدم الاستسلام .
٩. عدم السماح للمهاجم بالتصويب خاصة إذا كان في منطقة التصويب المؤثر .
١٠. إجبار المهاجم على اتخاذ قرارات سريعة من خلال الضغط المتواصل واستخدام الخداع

١١. يجب ان يعلم المدافع ان الرمية الجانبية هي أفضل من الضربة الركنية وهذه أفضل من الجزاء والجزاء بدون عقوبة إدارية أفضل من الهدف .

١٢. عدم المجازفة في الثلث الدفاعي واللعب على المضمون كون الخطأ في هذا المكان قد يكلف الفريق غاليا .

١٣. على الفريق ان يعلم جيدا ان الهدف يأتي نتيجة خطأ يتحمله الجميع .

١٤. عند تطبيق مصيدة التسلل على اللاعبين المطبقين الاتجاه بأجسامهم لحجز اللاعبين الذين خارج المصيدة وكذلك عدم السماح للاعب المستحوذ على الكرة بدفع الكرة والانطلاق خلفه ، خاصة وان القانون يعطي ضربة حرة غير مباشرة للفريق المدافع على اللاعب المتسلل المستفيد في حالة التسلل .

١٥. اللعب على صافرة الحكم وعدم التوقف حتى وان كان مساعد الحكم رافعا للراية لإبلاغ الحكم عن حالة ما ، كون القانون أجاز لحكم الساحة الأخذ بإشارة المساعد أو عدم الأخذ بها حسب قناعته كونه صاحب القرار الأخير .

على العموم ان جميع التحركات والخطط الدفاعية تبنى على المهارات الدفاعية الفردية وان كان اللاعب لا يجيد اللاعب المهارات الدفاعية فانه سيكون عبءً على فريقه بدل من ان يكون مكملا لزملائه لذا يتوجب على المدربين العناية بالمهارات الدفاعية الفردية ومن ثم الانتقال إلى الخطط الدفاعية الجماعية والفرقية .

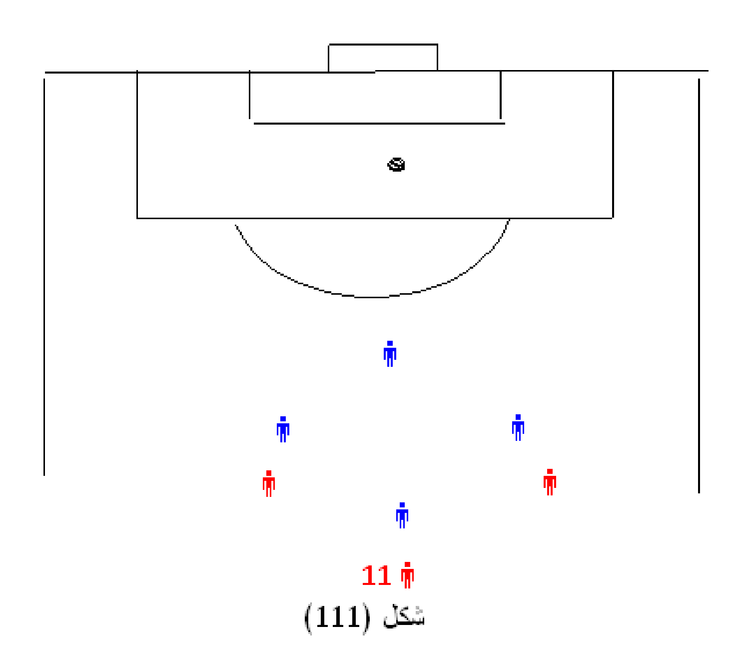
ومن الملاحظ في الدفاع ان هناك ثلاثـــة أســـاليب ، العمل رجل لرجل أو دفاع المنطقة أو الدفاع المركـــب ، وان اغلب الفرق تميل إلى عمل الدفاع المركب مع استخدام الـــدفاع رجل لرجل كلما اقترب المهاجم من منطقة الجزاء مع التأكيد على تعاون اللاعبين فيما بينهم لدرء الخطر وإبعاد الكرة عـــن منطقة الجزاء ، ولا يمكن بأي حال من الأحوال نجاح لاعبـــي الدفاع بمفردهم وإنما يجب مشاركة الجميع فـــي الـــدفاع عـــن المرمى ولا يمكن تسجيل إصابة في مرمى الفريق المـــدافع إلا نتيجة خطأ ارتكبه احد اللاعبين . وفيما يلـــي بعـــض الخطـــط والتحركات للاعبي الدفاع .

أين يتواجد المدافعون في طريقة (١-٣-٤-٢) ؟

لكي يتم توضيح عمل المدافعين في البداية لا بد مـــن التعـــرف على واجبات المدافعين وهي :-

١. مدافع اليمين يكون واجبه العمل على عدم السماح لشبه اليســـار المنافس من الاختراق أو التوغل أو محاولة إيصال الكـــرة عـــن طريق المناولة إلى داخل منطقة الجزاء .
٢. شبه الوسط المتقدم يتوجب عليه العمل على الملازمـــة الفرديـــة للمهاجم الصريح وعدم السماح له بالاختراق من الوسط والتسديد على المرمى .
٣. القشاش يعمل على تغطية الزملاء وأحيانا يعمل رجل لرجل مـــع المهاجم الثاني .
٤. عمل مدافع اليسار مشابه إلى عمل مدافع اليمين .

بالنظر إلى الواجبات السابقة نراه بسيطة ولكن في كثيـــر مـــن الأحيان يتحرك الفريق المهاجم بأكثر من لاعـــب مـــع تبـــادل المراكز مما يتطلب تواجد لاعبين آخرين في المنطقة الدفاعيـــة لمساعدة خط الدفاع فضلا عن تبادل المراكز بـــين المـــدافعين وهذا يعني يجب ان تكون هناك سرعة في التحرك وسرعة في اتخاذ القرار وتنفيذه لان التأخير عنه لبضع أعشار من الثانية قد يكلف الفريق غاليا . كما ان الالتزام بالواجب الرئيســـي قـــد لا يجدي نفعا فعلى سبيل المثال لا يمكن لمدافع اليمين ان يجـــري خلف الشبه المنافس إلى وسط الملعب ليتـــرك مكانـــه فيـــأتي المهاجم الآخر من الخلف ويحتله ، لذا يتوجـــب الـــوعي فـــي التحرك مع القراءة الجيدة لخطط وتحركات الفريق المهاجم وفي الشكل رقم (١١١) نبين كيفية وقوف المدافعين إذا كانت الهجمة من وسط الملعب .



شكل (111)

يوضح كيفية وقوف المدافعين إذا كانت الهجمة من وسط الملعب

يقف الظهيران أمام المنافسين بمسافة تسمح بقطع الكرة وإعاقة تقدم المنافس دون ارتكاب مخالفة ، فيما نلاحظ المدافع القشاش للخلف يشكل رأس مثلث للتغطية فيما نلاحظ المــدافع المتقــدم قريب من اللاعب المهاجم في الوسط ويشكل مثلث للأمام مــع الظهيرين . مع ملاحظة ان على جميع اللاعبين فـــي الملعــب الوقوف في هذا الشكل لضمان التغطية وغلق المساحات وقطع المناولات .

ان المسافة التي يختارها المدافع أمام المهاجم تتم وفق الآتي :-

١. سرعة المدافع .

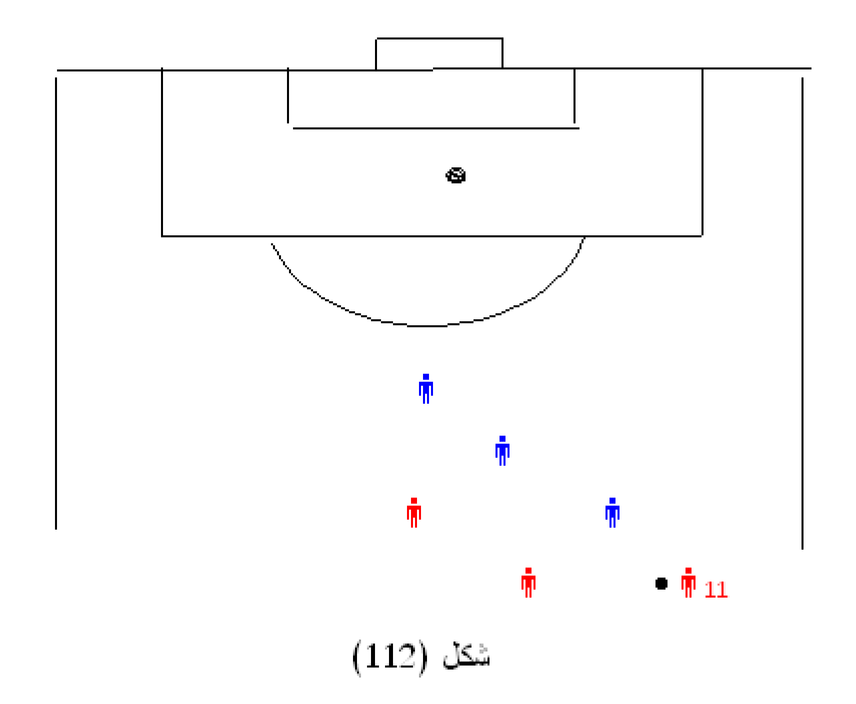
٢. خبرته ومعرفته بالمنافس .

٣. المهارة الفنية للمهاجم .

٤. مساعدة الزملاء .

ولو فرضنا في المثال السابق ان المدافع المتقدم غير موجــود بسبب عدم العودة السريعة للدفاع فان القشاش يرتكب خطأ فادح إذا تقدم للأمام للضغط على المهاجم رقم (١١) لأنـــه ســيترك الظهيرين مكشوفين بدون تغطية .

أما إذا كانت الهجمة قريبة من خط الجانب فان الوقفة المثاليــة لثلاثي الدفاع الظهيران مع القشاش تكون كما في الشكل (١١٢)



شكل (112)

يوضح الوقفة المثالية لثلاثي الدفاع الظهيران مع القشاش عندما تكون الهجمة من اليمين

يلاحظ ان مدافع اليسار يضغط على اللاعب المستحوذ على الكرة رقم (١١) فيما يقوم القشاش بتغطيته ويعمل مدافع اليمين عمل القشاش وهكذا .

أما واجبات شبه اليمين واليسار في الدفاع من الجانب النظري فهي عدم السماح لشبهي الفريق المنافس من التقدم ، وفي حالة عودتهم السريعة للدفاع يكون واجب الظهيران التغطية وواجب القشاش تغطية الظهيرين ، وكلما كان هناك تعاون بين اللاعبين وانسجام تمكن الفريق من أداء واجبه الدفاعي على أكمل وجه ، والطرق الحديثة في كرة القدم أوجدت واجبات ومراكز للاعبين جديدة كواجب المساك في طريقة (٣-٥-٢) ولاعب الوسط الارتكاز وأحيانا نرى فرقا تلعب بثلاثة لاعبين ارتكاز خاصة إذا لعب الفريق بطريقة (١-

٣-٥-١) وذلك لغرض تأكيد الشق الدفاعي بوجود ثلاثة لاعبين ارتكاز في وسط الملعب ، كمـــا لا يخفـــى الـــدور الـــدفاعي للمهاجمين إذ يعد المهاجم الخط الأول للدفاع بمجرد اســـتحواذ المنافس على الكرة أو خروج الكرة خارج الملعب

تبادل المراكز بين المدافعين :-

في بعض الأحيان يتطلب الموقف تبادل المراكز بين المدافعين ، ونعني بها ترك المدافع المهاجم المكلف بمراقبته لمواجهة مهاجم استطاع الإفلات من المدافع الأول .

ولكي تتم هذه العملية لا بد من اختيار التوقيت المناسب لعمليـــة المواجهة ، فعملية ترك المدافع للمهاجم المكلف بمراقبتـــه فـــي توقيت غير مناسب تعطي احتمالين :-

الأول : مواجهة اللاعب الذي تمكن من اجتياز المـــدافع الأول التقدم للأمام والتصويب .

الثاني: بقاء المهاجم الثاني وحيـــدا دون مراقبـــة فبالإمكـــان إيصال الكرة إليه .

لهذا يتوجب على المدافع اختيار التوقيت المناســـب والتحـــرك بالاتجاه الملائم اذ عليه تحدي المهاجم الأول ومنع إيصال الكرة إلى المهاجم الثاني . وكثيرا ما يتردد القول بنجاح المهـــاجمين عند تبادل المراكز وفشل المدافعين والحقيقة ان نجاح المهاجمين يعود إلى حرية الحركة والاختيار فضلا عن قلة الضغط النفسي في حال فشل هذه الحركة ، في حين ان حركة المدافعين فـــي

التبادل تكون أساسا لحركة المهاجمين فضلا عن فشل هذه الحركة يؤدي إلى إتاحة فرصة كاملة للمهاجمين في مواجهة المرمى ، مما يترتب عليها ضغط نفسي كبير .

ويمكن القول انه كلما اقتربت الكرة من منطقة الجزاء أصبحت أكثر خطورة لذا تصبح عملية المواجهة حتمية للمدافع إذ لا خيار من مواجهته وترك اللاعب الذي كان يراقبه .

أما في حالة الهجوم المرتد والذي يتفوق فيه عدد المهاجمين على عدد **المدافعين نلاحظ عمليتان أساسيتان يقوم بها المدافعون .**

1. **محاولة تأخير الهجمة وغلق المنافذ القريبة .**
2. **عملية تبادل المراكز الفعالة لكسر هذا الهجوم .**

وقد سبق ونوهنا إلى ان الدفاع الفرقي للفريق ككل يعتمد أساسا على الدفاع الفردي إذ ان نجاح الفريق في الدفاع يعتمد على نجاح اللاعبين كأفراد وهناك مبادئ أساسية للدفاع الفردي سنتطرق لها بإيجاز .

أولا: منع الخصم من الدوران بالكرة ومواجهة المدافع.

ان استلام المهاجم للكرة يجب ألا يكون مريحا من قبل المدافعين ، وفي حال نجاح المهاجم في استلام الكرة يتوجب على المدافع الضاغط عليه منعه من الاستدارة وذلك لان دوران المهاجم بالكرة سيمنحه فرصة اللعب للأمام فضلا عن بقاء المدافع خلفه بمعنى خروج المدافع خارج موقف اللعب ، في أحيان كثيرة

يرتكب المدافعون أخطاء لعرقلة المهاجم عند منعهم من الدوران وهذا يعني ان المهاجم قد ربح التحدي .

وهناك جملة من الاعتبارات التي يجب ان تؤخذ بعين الاعتبار عند منع المنافس من الاستدارة وهي

أ. راقب الخصم مع الكرة .

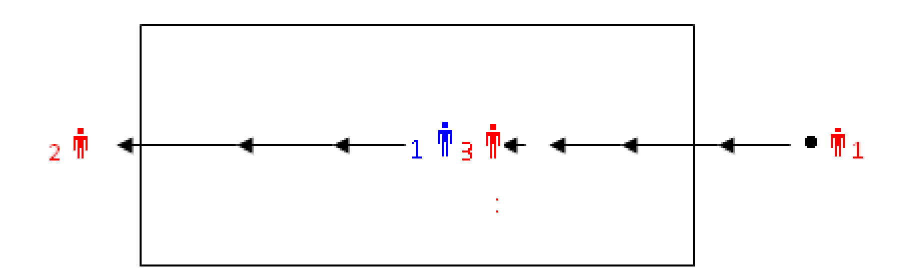
ب. التغطية خلال سير الكرة .

ت. راقب الكرة .

ث. كن صبورا ولا تفقد التركيز .

ج. اختيار اللحظة المناسبة لقطع الكرة

ت١/أربعة لاعبين في مستطيل أبعاده (٣٠×١٠) ياردة



يستلم اللاعب (€ ٣)الكرة من اللاعب (€ ١) ويحاول الاستدارة وعمل مناولة إلى اللاعب رقم (€ ٢).

على المدافع رقم (€ ١) منعه من الاستدارة أو منعه إيصال الكرة إلى اللاعب رقم (€ ٢) .

ملاحظات المدرب فيما يخص المدافع:

١. تغطية الأرض خلال انتقال الكرة .

٢. بقاء المدافع متوازنا مع احتلال الموقع الصحيح وعمل التحدي لحظة وصول الكرة إلى المهاجم .

٣. التركيز على مراقبة الكرة والتحرك طبقا لحركتها وعدم مراقبة جسم اللاعب .

٤. تحلي المدافع بالصبر والتأني وانتظار المهاجم للقيام بالتحدي .

٥. مراقبة اختيار اللحظة المناسبة لقطع الكرة .

ثانيا : بقاء اللعب أمام المدافعين

ان عملية منع المهاجم من الاستدارة بالكرة قد لا تؤتي ثمارها وينجح المهاجم في الدوران أو قد يستلم المهاجم الكرة وهو مواجها للمرمى ، هنا يتوجب على المدافعين بقاء اللعب أمامهم وعدم السماح بإعطاء مناولة خلف المدافعين ، وإنما يجبرون المهاجمين على لعب الكرة للخلف أو بعرض الملعب .

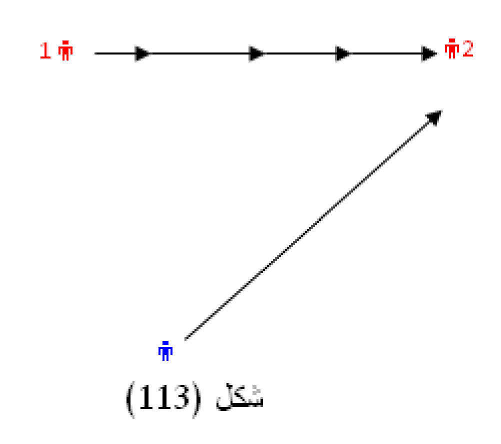
١. **تحدي المهاجم** : هناك نقاط يجب إتباعها من قبل المدافع عند تحدي المهاجم :

أ. التحرك لتغطية المسافة عند انتقال الكرة .

ب. الوقوف على خط مستقيم وهمي بين الكرة والمرمى .

ت. إجبار اللاعب المستحوذ على الكرة اللعب بالقدم الضعيفة

وفيما يلي تمرين يوضح التحرك لتغطية المسافة عنـــد انتقـــال الكرة



شكل (113)

يوضح التحرك لتغطية المسافة عند انتقال الكرة

اللاعب (€ ١) يعمل مناولة إلى (€ ٢) .

المدافع (€) يتحرك إلى موقع جديد أمام (€ ٢).

على المدافع دائما التحرك بخط مستقيم كونه اقصر الطـــرق ، كما يتوجب عليه الوقوف بين الكرة والمرمى فاذا فشل المدافع من الوقوف بين الكرة والمرمى في حال ركضه بشكل مســـتقيم عليه التحرك بشكل قوس . وان كانت هذه الحركـــة القوســـية ستمنح المهاجم وقتا إلا انها تحقق الغرض من وقوف المدافع .

الملاحظات للمدرب فيما يخص المدافع :

أ. **التأكيد على وقوف المدافع بين الكرة والمرمى .**

ب. التأكيد على اختيار الطريقة الصحيحة المناسبة للركض .

ت. محاولة إجبار اللاعب التحرك إلى الجانـــب ، أو باتجـــاه القدم الضعيفة .

٢.سرعة اتخاذ القرار مع سرعة تنفيذه لتحدي الخصم :

يتوجب على المدافع قبل اتخاذ القرار بسرعة مع التنفيذ بأسرع ما يمكن من خلال الانطلاقة السريعة للتحدي مع التأكيد علـــى إبطاء الحركة عند التقرب أمام المهاجم .

٣.تقليل المسافة بين المدافع والمهاجم .

إذا كان المدافع على بعد (٦) ياردات من المهاجم عند استحواذه على الكرة والسيطرة عليها فانه يتوجب عليه تقليل هذه المسافة إلى (٣) ياردات والتحرك ببطء باتجاه المهاجم .

٤. اتخاذ قرار بالمبادرة :

دائما يقال في وضعية (١ ضد ١) ان الموقف لصالح المهـــاجم وسبب ذلك ان المبادرة بيد المهاجم فهو صاحب القرار الأول ، ولكن عندما يبادر المدافع بحركة خداع معينة سيجعل المهـــاجم يحاول النظر إلى الأسفل لحماية الكرة أو إبعادها جانبـــا لعـــدم السماح للمدافع للسيطرة عليها وبذلك تكون المبادرة بيد المدافع من خلال استخدامه للخداع .

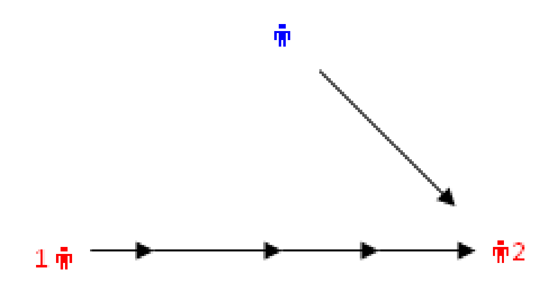
٥.التركيز ومراقبة الكرة :

من المؤكد ان المهاجم يفكر أيضا بالخداع لذا يتوجب على المدافع التركيز ومراقبة الكرة كونه سيتمكن من أداء رد فعل جيد بناء على حركة الكرة وليس على حركة جسم اللاعب .

٦. الصبر والثبات :

كما نوهنا سابقا ان كرة القدم هي عبارة عن الوقت والفراغ ، فكلما استطاع المدافع من تأخير المهاجم سيكون الوقت لصالح المدافع لذا يجب التحلي بالصبر والثبات والوقوف على القدمين

ت١/



يعمل اللاعب(€ ١) مناولة إلى اللاعب(€ ٢) ، على المدافع (€ ١) عمل التحدي للاعب المستلم (€ ٢) الذي يحاول إرجاع الكرة إلى اللاعب (€ ١) أو اجتياز المدافع .

ملاحظات المدرب فيما يخص المدافع :

١. ملاحظة زاوية وخط التقدم للمدافع .
٢. ملاحظة مدى تحكم المدافع بسرعته أثناء التقدم ، مع اتخاذ الموقف المتوازن عند سيطرة المهاجم على الكرة .

٣. اتخاذ المدافع الموقع الصحيح مع تقليل سرعته عنـــد اليـــاردات الأربعة الأخيرة .
٤. الخداع الذي يعمله المدافع قبل التحدي .
٥. تركيز المدافع على الكرة .
٦. الصبر والثبات لدى المدافع .

ثالثا : اللعب باتجاه واحد

كثيرا ما يقوم المهاجمون بعمل حركات خداع لمفاجأة المدافعين ، لذا على المدافعين ان يجعلوا اللعب متوقعا كلما أمكن ذلك مع بقاء اللعب باتجاه واحد .

ويمكن ان يجبر المدافعين المهاجمين على اللعب باتجاه واحـــد وهناك احتمالان :

١. إجبار المنافس على اللعب أسفل خط الرمية الجانبية
٢. إجبار المنافس على اللعب عبر الساحة

وفيما يلي توضيح لكل احتمال :

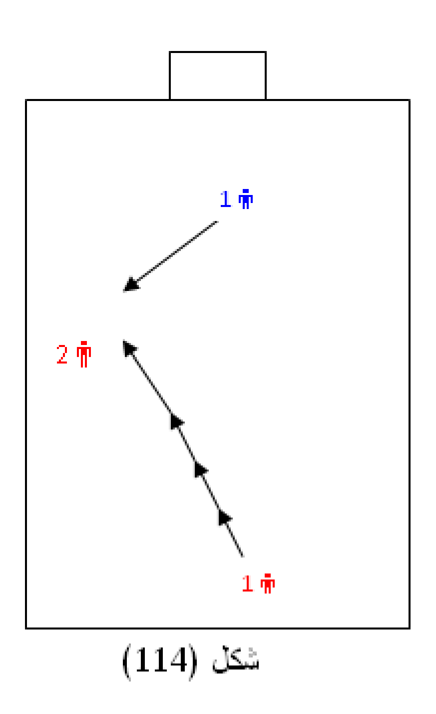
١. إجبار المنافس على اللعب أسفل خط الرمية الجانبية.

في أحيان كثيرة يستلم المهاجم الكرة قـــرب الخـــط الجـــانبي ، يتوجب على المدافع إجباره على اللعب أسفل هذا الخط وذلـــك للأسباب التالية :

أ. تقليل زاوية المناولة بالنسبة إلى المهاجم .
ب. تقليل عدد اللاعبين الساندين للمهاجم .

ت. منح المدافعين فرصة اكبر لتوقع لعب المهاجم .

ت١/



شكل (114)

إجبار المنافس على اللعب أسفل خط الرمية الجانبية

الملعب : (٣٠ × ١٠) ياردة

اللاعب (€ ١) يعمل مناولة إلى اللاعب (€ ٢) ، على المدافع (€ ١) التحرك لتحدي المهاجم الذي يحاول هزيمة المدافع والوصول إلى الهدف والتصويب على مرمى عرضه (١) متر ، يعمل المدافع على إجبار المهاجم التحرك أسفل الخط الجانبي ومنعه من التقدم إلى الداخل .

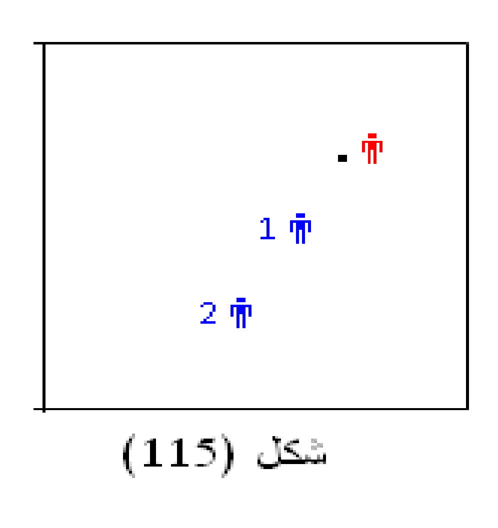
ملاحــظــة :

١. على المدافع تطبيق كافة الأسس الفنية للدفاع الفردي .

تطوير التمرين : يمكن ان يطور التمرين بإدخال مدافع ثـــاني لتغطية المدافع الأول وعليه تحدي المهاجم في حـــال اجتيـــازه للمدافع الأول ، يستمر التمرين (٢ضد ١) لصالح المـــدافعين ، على المدرب التأكيد على واجبات المدافع الثاني عند التغطيـــة وهي :-

١. زاوية التغطية .
٢. المسافة بين المدافعين .
٣. التخاطب من خلال توجيهه للمدافع الأول .

والشكل التالي يبين الزاوية التي يجب على المـــدافع الثـــاني اختيارها



شكل (115)

يمثل زاوية التغطية

في الشكل (١١٥) يقف المدافع (٢ €) بزاوية تضـــعه داخـــل الخط الوهمي المرسوم من المدافع الأول بموازاة خط الجانب .

أما من ناحية المسافة بين المدافعين فهناك خمسة عوامل تحـــدد المسافة بين المدافع الأول المتحدي والمدافع الثاني الذي يقـــوم بالتغطية هي :-

أ. **المنطقة داخل الملعب** : كلما اقترب من المهـــاجم مـــن منطقـــة الجزاء قلت المسافة بين المدافعين ، في حين عندما تكون الكـــرة في وسط الملعب فان هذه المسافة ترتبط بالفراغ الموجود خلـــف لاعب التغطية . ومن الممكن ان تكون مسافة التغطية في الثلث الدفاعي من (٤-٦) ياردات أما في الثلث الهجومي تكون مـــن (٨-١٠) ياردات .

ب. **تقارب الخطوط الدفاعية : كلما تقاربت الخطوط (تقليل المســـافة بين المدافعين الأماميين والخلفيين) كلما كانت مسافة التغطيـــة قريبة ، وكلما تباعدت الخطوط زاد الفراغ بين المدافعين وبذلك تكون التغطية القريبة صعبة وخطرة .**

ت. **نوعية الخصم : إذا كان الجناح سريعا يتوجب ان يكون مـــدافع التغطية بعيدا عن المتحدي لمنحه مزيدا من الوقت فـــي اتخـــاذ القرار ، في حين عندما يكون الجناح يمتلك المهارات العالية في المراوغة والدحرجة يكون مدافع التغطية قريبا من المتحدي .**

ث. **سرعة المدافعين** : كلما كانت سرعة المدافعين أفضل من سرعة المهاجمين زادت مسافة التغطية .

ج. **المخاطبة** : يجب على مدافع التغطية توجيه المدافع المتحدي فيما يخص موقعه والمكان الذي يريد منه إجبار المهاجم إلى التحرك فيه .

٤. **إجبار المنافس على اللعب عبر الساحة :**

أحيانا يرغب المدافعون في إجبار المهاجمين اللعب عبر الساحة بدلا من الخط الجانبي وسبب ذلك يعود إلى رغبة المدافعين من بقاء اللعب أمام المدافعين ، ويستخدم هذا عنـــدما يكـــون لـــدى المدافعين فعالية أكثر في منطقة الوسط وقلبي الدفاع

ت١/ يمكن إعادة التمرين السابق عند اللعب عبر الخط الجانبي إلى إجبار اللعب عبر الساحة بشروطه .

ويمكن ان نطور التمرين :

١. اللعب (٤ ×٤) بمساحة (٢٠×٣٠) متر مع التأكيد على الأســس الفنية للدفاع من التغطية والتحدي والمخاطبة ، وكـــل مـــا تـــم التطرق إليه .
٢. الانتقال من اللعب إلى (٦×٦) بشروط لعب حقيقي وأهداف كبيرة مع وجود حراس مرمى وتطبيق التسلل .
٣. يمكن الانتقال إلى اللعب (٨×٨) وأخيرا (١١×١١) هذا التـــدرج سيمنح اللاعبون الفرصة الحقيقية في كيفية التعامل مع المهاجمين

وعلى المدرب ملاحظة الآتي :

١. منع المنافس من الاستدارة .
٢. اللعب يبقى أمام المدافعين .

٣. إجبار المنافس اللعب إلى أسفل الخط الجانبي .
٤. إجبار المنافس اللعب عبر الساحة .
٥. على لاعب التغطية اتخاذ الزاوية والمسافة المناسبة مع المخاطبة
٦. كيفية اتخاذ القرار الصحيح في قطع الكرة .
٧. بقاء المدافع متوازنا واقفا على قدميه .

الدفاع الفرقي :

عندما يفقد الفريق المهاجم الكرة فانه يجب ان يتحول جميع اللاعبين إلى مدافعين، وعندما يكون عدد المدافعين اقل من عدد المهاجمين يتوجب عليهم تأخير اللعب والتراجع للخلف ، وعملية التراجع لا تكون قاعدة عامة بل يجب تحدي المهاجم المستحوذ على الكرة إذا كان قريبا من الهدف أو من منطقة الجزاء وعدم منحه فرصة للتصويب .

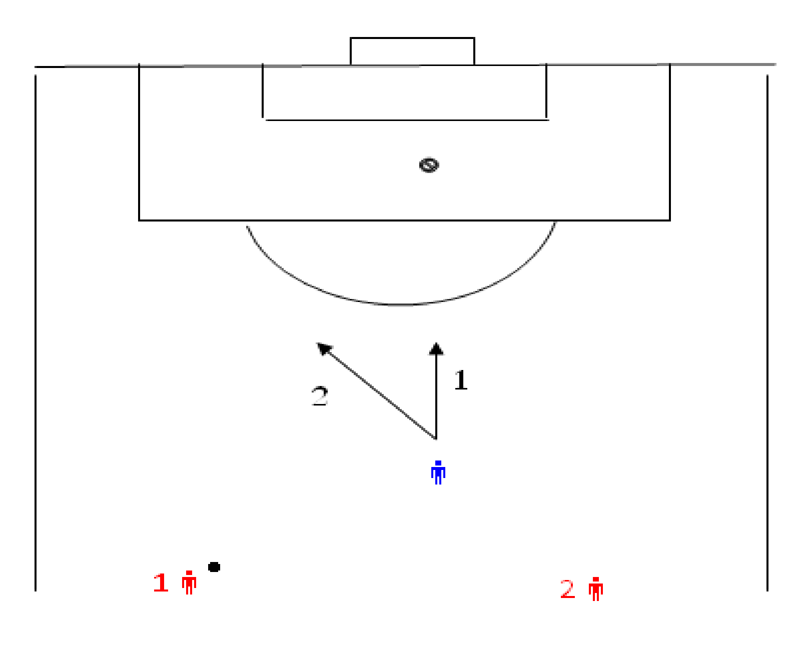
وعموما يكون الهدف من التراجع هو :

١. منح المدافعين الزملاء فرصة للعودة وتغطية مواقعهم .
٢. غلق الفراغ خلف المدافعين وإجبار المنافس على اللعب أمام المدافعين أو اللعب بعرض الملعب .

وعند تراجع المدافعين هناك أسس يجب أخذها بعين الاعتبار هي :-

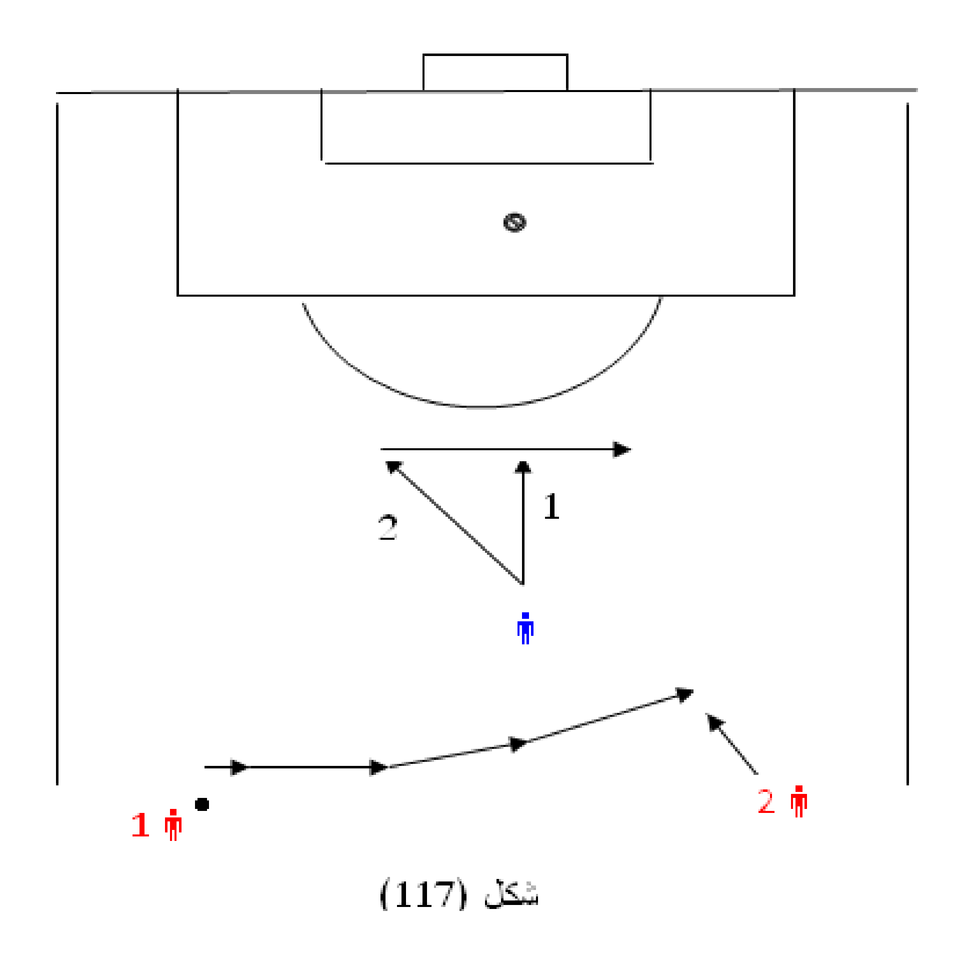
أ. **خط التراجع** : في حال يكون المدافع يقف في مركز الوسط (ارتكاز ، شبه وسط متقدم ، قشاش) عليه التراجع بخط مستقيم

باتجاه الهدف ويفضل ان يكون مسيره على خط مستقيم متعرجا كما في الشكل (١١٦) .



شكل (116)

من الناحية النظرية يكون تراجع المـــدافع علـــى شـــكل مستقيم للخلف كما في رقم (١) ، ولكون المهاجم متجه إلى جهة اليمين ستكون حركة المدافع كما في رقم (٢) أي تكون الحركة للخلف مع ميلان قليل إلى جهة اليمين مع عدم الابتعاد كثيـــرا عن المركز ، ولو افترضنا ان المهاجم الحائز على الكرة (€ ١) مرر الكرة إلى المهاجم (€ ٢) تكون حركة المدافع كما في الشكل (١١٧)



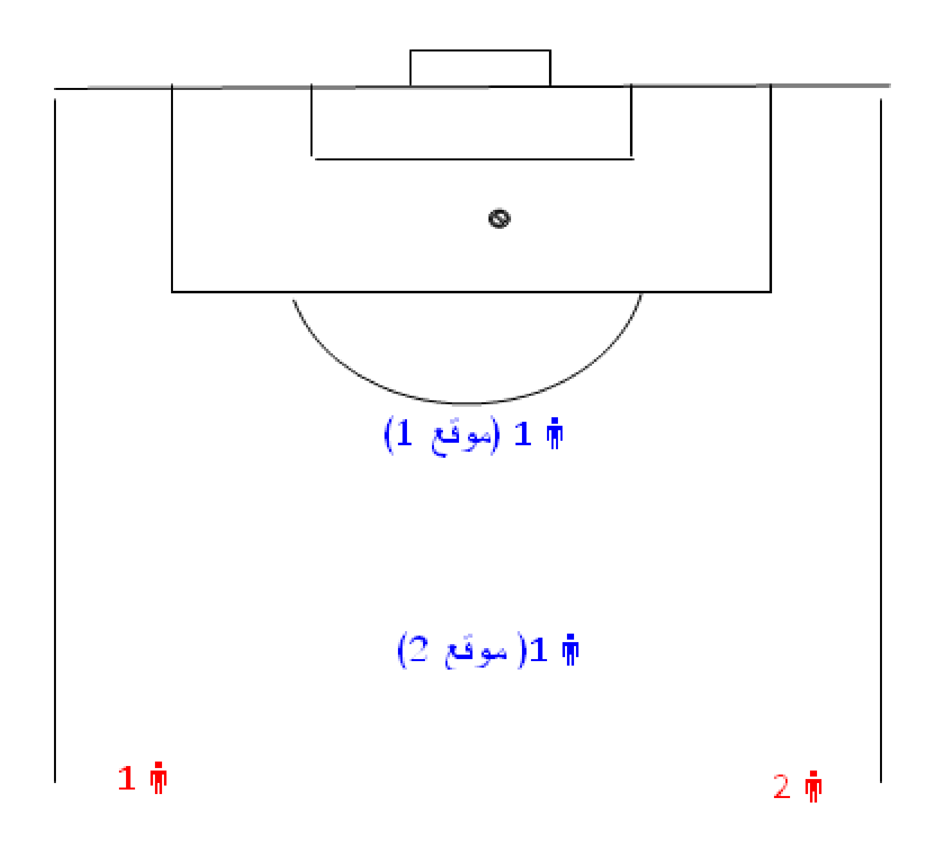
شكل (117)

سيتحرك المدافع إلى جهة اليسار قليلا مع مراقبة المهاجم الأول وبهذا يبقي المدافع اللعب أمامه.

أ. **اجعل اللاعبين دائما أمام نظرك** : إذا أصبحت الكرة أو المهاجم خارج مدى النظر يعني ان المدافع أصبح خارج اللعب لذا نوصي باستدارة المدافع دائما باتجاه اللعب ، وفي الشكل (١١٧) تم توضيح استدارة اللاعب المدافع بحيث أبقى اللعب أمام عينيه .

ب.المحافظة على المسافة بين المدافعين والمهاجمين : ان عملية تراجع المدافعين للخلف وكما ذكرنا في بداية حديثنا عن الدفاع الفرقي لها غايتان أساسيتان ويجب عند التراجع المحافظة على هذه القاعدة ،وبهذا نؤكد ان يكون التراجع معقولا لا يتسم بالبطء ولا بالسرعة بحيث يسمح بتأخير المهاجمين كما يسمح

لإبقاء المسافة معقولة بين المهـــاجمين والمـــدافعين والشـــكل (١١٨) يوضح ذلك .



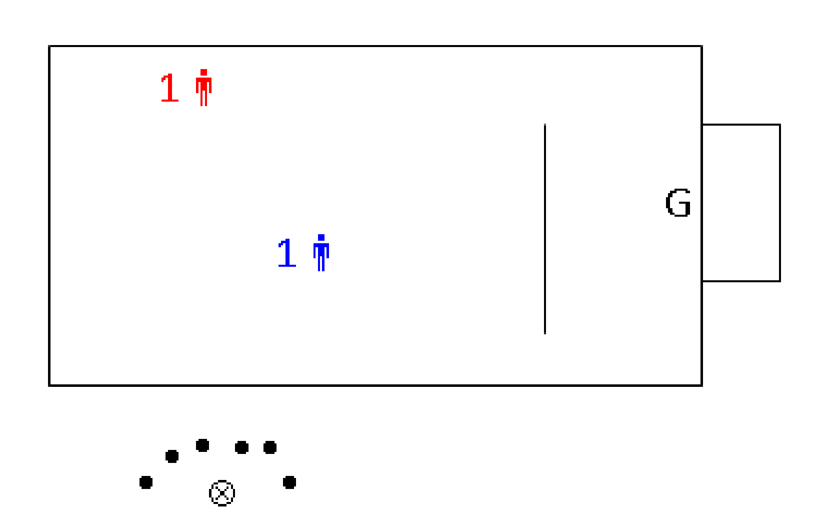
شكل (118)

يوضح المسافة بين المهاجمين والمدافعين

يلاحظ في الشكل (١١٨) ان المدافع (€ ١) في الموقع رقم (١) نجح في المحافظة على الفراغ بينه وبين المهاجمين ، وكلما زاد عدد المناولات العرضية في هذه الحالة ستكون فـــي صالح المدافع ، والمناولة الوحيدة التي لا يسمح بأدائهـــا هـــي خلف المدافع .

ولو افترضنا ان المدافع (€ ١) قد تحرك للأمام إلى موقع رقم (٢) سيفشل تماما في الحفاظ على المسافة بينه وبين المهاجمين وسيتم اجتيازه بسهولة .

ت. **رسم التصويب**: ان تراجع المدافعين يجب ان يتوقف عند حافة منطقة الجزاء لان هذه المنطقة تشكل خطرا حقيقيا على المرمى لذا يجب تحدي المهاجم الحائز على الكرة ومنعه من التصويب أو الاختراق لمواجهة الحارس وبهذا تعد هذه المحاولة الوحيدة التي يسمح بها المدافع بعمل مناولة خلفه كون المنطقة التي خلفه سيغطيها حارس المرمى .



ت١ /

الملعب : (٣٠ × ١٠) متر

هدف حقيقي ، بوجود حارس مرمى

يقوم المدرب بإرسال الكرة إلى اللاعب (€ ١) الذي يكون لديه خيار الاتجاه نحو الهدف ومراوغة المدافع أو العمل مع المهاجم الثاني (€ ٢) ، ويعمل المدافع على تأخير الهجوم أو الحيازة على الكرة ان أمكن .

ملاحظات المدرب:

١. هل المدافع يتراجع باتجاه الهدف بحيث يجعل المناولة تعطى أمامه .

٢. على المدافع إبقاء المنافس والكرة أمامه ويستدير دائما باتجاه اللعب .

٣. هل يحافظ المدافع على الفراغ بينه وبين المهاجمين وعليه تعديل سرعة تراجعه لانجاز هذا الهدف .

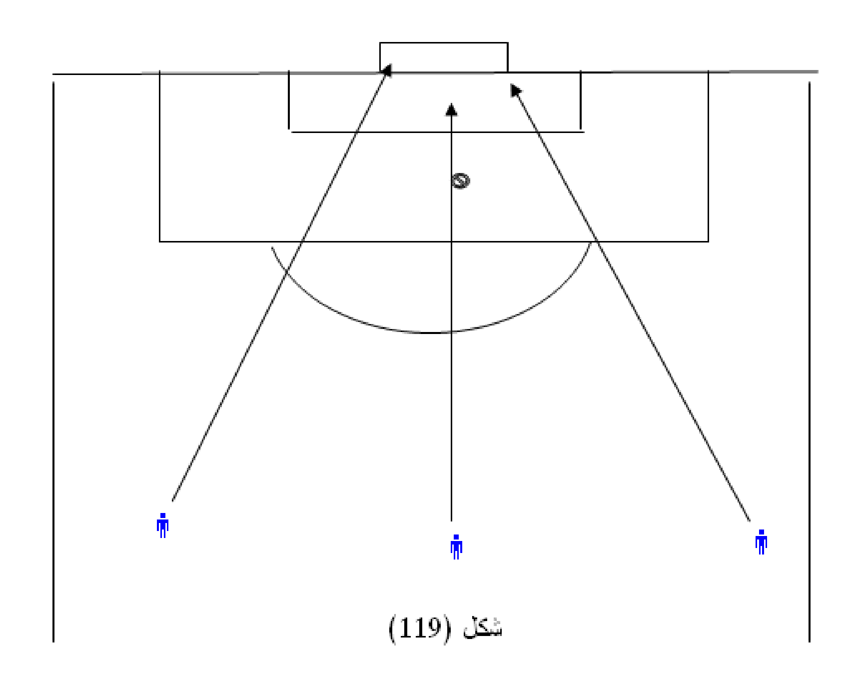
٤. في حال وصول التراجع إلى منطقة الجزاء على المدافع إجبار المهاجم على التصويب من الموقع الأقل خطورة .

٥. استخدام جميع الأسس الفنية في عملية تأخير الهجوم .

سبق وتحدثنا عن عملية تأخير الهجمة التي يقوم بها المدافعون عندما يكون عددهم اقل من المهاجمين لحين عودة الزملاء إلى المواقع الدفاعية ، ومن المهم ان يعلم المدرب أو اللاعب كيف تتم عودة اللاعبين والتي سنوضحها في الشكل (١١٩) .

١. اللاعبون في الأجنحة يركضون بسرعة وبخط مستقيم باتجاه العمود القريب .

٢. اللاعبون في المركز يركضون بسرعة وبخط مستقيم باتجاه نقطة الجزاء .



شكل (119)

يوضح عودة المدافعين

واجبات المدافعين العائدين إلى المواقع الدفاعية :

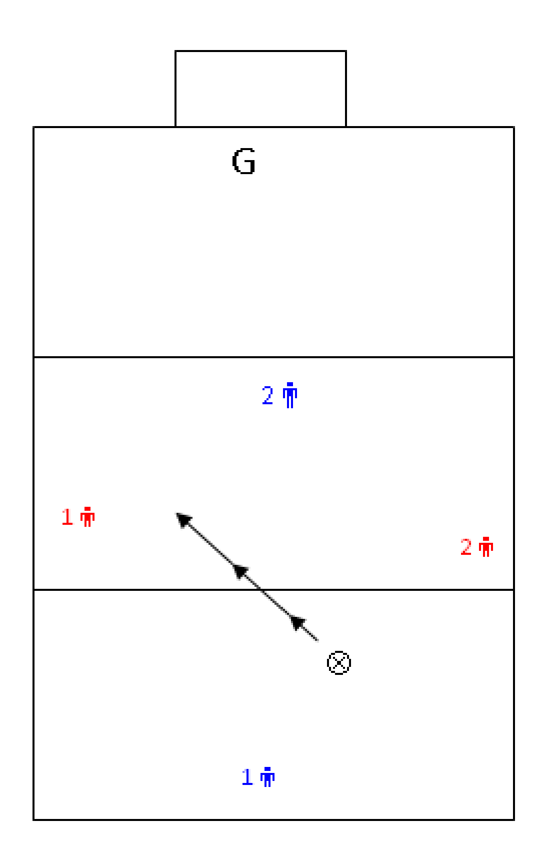
١. تحدي المنافس الحائز على الكرة .

٢. تغطية المدافع الأول المتحدي للمنافس الحائز على الكرة

٣. مراقبة احد المهاجمين الغير مستحوذ على الكرة .

٤. ملء الفراغ الموجود على جانب هدف الكرة .

ت١/



ملعب أبعاده (١٠×٤٠) ياردة ، المدرب يعطـــي مناولـــة إلـــى المهاجم الأول (€ ١) في حين يحتل المهاجم الثاني (€ ٢) فراغا على جانب الملعب ، يحاول المدافع الثاني (€ ٢) تأخير الهجمة ، فيما يحاول المدافع الأول (€ ١) الركض الســـريع بخط مستقيم لعمل التوازن العددي .

في البداية لا يحق للمهاجم مهاجمة الهدف قبل دخول المـــدافع (€ ١) إلى العمل الحقيقي الفعال إذ يحاول المـــدافعان ربـــح الكرة أو منع التصويب .

يطور التمرين بزيـــادة المســـاحة ، وزيـــادة عـــدد المـــدافعين والمهاجمين ، كما يمكن تطويره مـــن خـــلال الضـــغط علـــى المدافعين بجعل التمرين في الثلث الدفاعي قرب منطقة الجزاء ،

أو زيادة المسافة التي يقطعها المدافعون أثناء الركض لغــرض العودة للمنطقة الدفاعية .

ملاحظات المدرب :

١. هل ان تراجع المدافعون تم بصورة صحيحة خاصة خط التراجع
٢. هل استخدم المدافعين التخاطب بشكل فعال .
٣. هل اللاعب العائد استطاع العمل بشكل فعــال ، وهــل كانــت خياراته ايجابية .
٤. هل يحاول المدافعون ربح الكرة .

عموما ان المراقبة والتغطية واتخاذ الموقع الصحيح للمدافعين تهدف إلى :-

أ. قطع أو تشتيت الكرات التي تلعب إلى الفراغ خلف المدافعين .

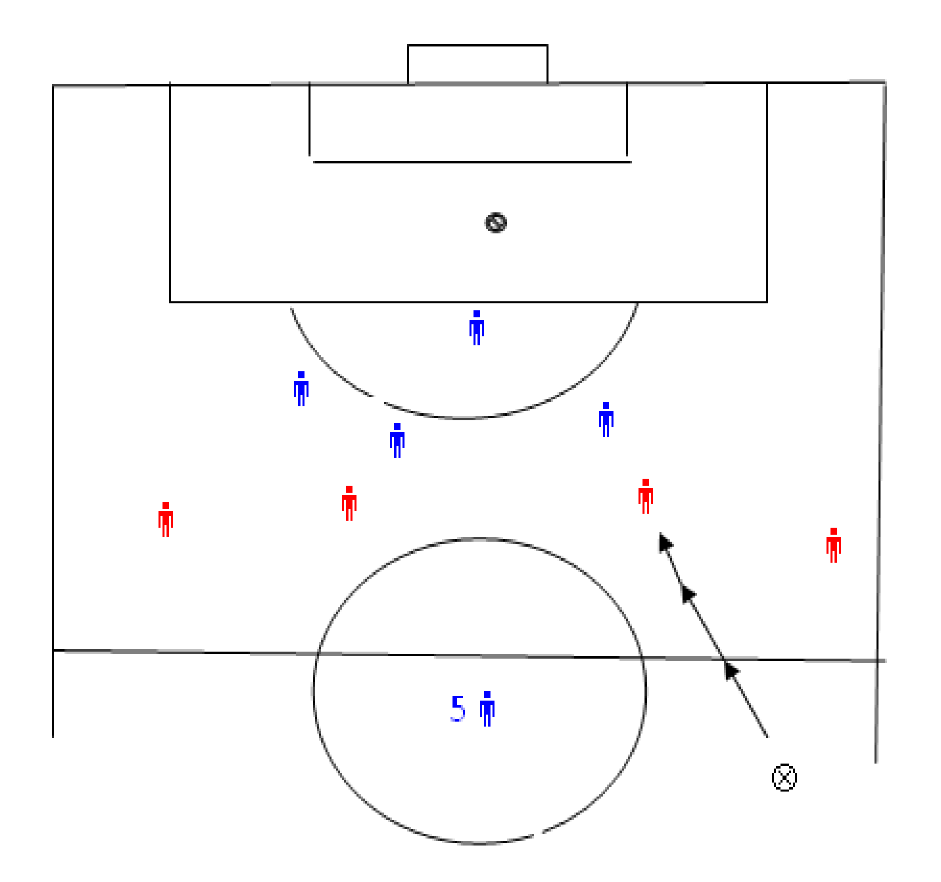
ب.تغطية المسافة عند لعب الكرة إلى أقدام المهاجمين .

ت. تذكر دائما عليك إبقاء المنافس والكرة أمامك وفي مدى رؤيتك .

ت٢ /

اللعب أربعة مهاجمين ضد خمسة مدافعين .

الملعب : منتصف ملعب كرة القدم



يعمل المدرب على إرسال الكرات إلى المهــــاجمين ، يحــــاول المهاجمون خلق فرصة التصويب فيما يحاول المدافعون تشتيت الكرة أو الاستحواذ عليها ، يبدأ عمل المدافع الخامس الموجود في دائرة المنتصف بعد استلام المنافس للكرة .

ملاحظات المدرب :

١. على جميع اللاعبين اتخاذ مواقع حقيقية .
٢. وقوف المدافعين طبقا للكرة والمنافس والهدف .
٣. يقف المدافعون بشكل يحجب الفراغ خلفهم .
٤. المدافعون يجبرون المهاجمين على لعب الكرة أمامهم ، بمعنــــى جعل اللعب أمام المدافعين .
٥. تسجيل عدد المرات التي يستطيع بها المدافعون تشتيت الكرات .
٦. ملاحظة عمل المدافع الخامس الموجود في المنتصف .

الدفاع ضد الضربات الثابتة :

من الثابت ان الفريق المدافع يعاني من صعوبة بالغة عند الدفاع عن الضربات الثابتة ، ويعود ذلك للأسباب الآتية :

١. ان عملية تنظيم اللاعبين المدافعين تعتمد أساسا على وضع اللاعبين المهاجمين .
٢. بإمكان وضع عدد كبير من المهاجمين مقارنة بعدد المدافعين خاصة عندما تكون الضربة الثابتة قرب منطقة الجزاء أو حولها ، إذ سيخسر الفريق المدافع عدد من لاعبيه في الجدار .
٣. لا يمكن الضغط على اللاعب المنفذ إذ لا بد من ابتعاد لمسافة (١٠) ياردات .
٤. هناك ضعف في التركيز لدى المدافعين ، فهناك ثلاثة مواقف يفقد فيها اللاعبون تركيزهم هي
   أ. عند توقف الكرة في اللعب الثابت .
   ب. عندما تتغير حيازة الكرة من فريق إلى آخر .
   ت. عندما يتعب اللاعبون.

وبإمكان الفريق المدافع التغلب على هذه الصعوبات من خلال :-

أ. **إجادة الدفاع الفردي** ، والانسجام بين اللاعبين لإجادة الدفاع الفرقي

ب. القدرة على التنظيم الجيد والالتزام بالخطط الدفاعية الموجودة .

ت. التركيز وعدم تشتت انتباه المدافعين مع مراقبة الفـــراغ ومراقبة المنافسين .

ث. التمتع بلياقة بدنية جيدة تسمح بأداء الواجبات .

والضربات الثابتة على أنواع هي :-

أولا: الضربات الحرة .

ثانيا : الرمية الجانبية .

وتقسم الضربات الحرة إلى :

1. **الضربة الحرة المباشرة .**
2. **الضربة الحرة الغير مباشرة .**

وتقسم الضربات الحرة المباشرة إلى:

أ. الضربة الحرة المباشرة خارج منطقة الجزاء وما حولها .
ب.ضربة الجزاء .
ت.الضربة الركنية .
ث.ضربة البداية .

الدفاع ضد الضربات الحرة:

ان الضربات الحرة داخل منطقة الجزاء وبالقرب منها تعد من اخطر الكرات الثابتة ، لذا فالدفاع عنها يتطلب تركيز عال وإجادة تامة في تنفيذ الخطط الدفاعية من خلال منع المنـــاولات الاختراقية خلف المدافعين ، والتأكد مـــن ان جميـــع اللاعبـــين

المنافسين في المناطق الخطرة هم تحت المراقبة فضلا عن غلق جميع الثغرات .

ان الدفاع عن الضربات الحرة الغير مباشرة تعد أسهل للدفاع مقارنة بالضربة الحرة المباشرة كونها لا تلعب إلى الهدف مباشرة بل إلى زميل آخر ، لذا يمكن إجبار المنافس بأداء مناولة صعبة من حيث السيطرة عليها أو اختيار خطط أكثر صعوبة بالنسبة للمهاجمين .

أ. **الضربات الحرة المباشرة قرب منطقة الجزاء :**

تعد هذه الضربات من الخطورة بمكان خاصة تلك التي تكون في منطقة قوس الجزاء أو قربها بسبب الأداء المهاري الممتاز للمهاجمين وقدرتهم على إحراز إصابة ، لذا يتوجب على الفريق المدافع العمل بتركيز عال وفعالية للحد من خطورة هذه الضربات ، وأول شيء يجب الانتباه إليه هي إشارة الحكم خاصة في المناطق القريبة فغالبا ما تكون إشارة الحكم لعب الكرة بناء على الصفارة وهذا ما يمنح الفريق المدافع فرصة جيدة لتنظيم وضعه الدفاعي ، ويتوجب على الحارس ليس فقط تنظيم الجدار الدفاعي وإنما عدد اللاعبين الذين يجب ان يقفوا في الجدار ، ولكن يجب حفظ التوازن بين عدد اللاعبين المهاجمين والمدافعين ، وعندما تكون الضربة من احد الجانبين فالجدار يقف في جهة العمود القريب والحارس يغطي الجانب الآخر ولا يجوز ان يقف الحارس خلف الجدار ، أما إذا كانت الضربة في المنتصف فالحارس هو الذي يحدد مكان الجدار

فضلا عن عدد اللاعبين ، أما كيفية اصطفاف اللاعبين حسب الأطوال وهذه مسالة مهمة يجب ولها جملة من الاختيارات ، فأما ان يقف اللاعب الطويل باتجاه العمود وهكذا نزولا للأقصر ، أو يقف اللاعبان الأطول على الجانبين ومتوسطي الطول في الوسط وعلى العموم هذا الاختيار يعود للفريق المدافع وبناء على إمكانية وقدرة اللاعب المنفذ أيضا ، ومن الملاحظ في الآونة الأخيرة ونظرا لكثرة الإصابات من الضربات الحرة المباشرة القريبة من منطقة الجزاء وقوف احد اللاعبين في الزاوية الأخرى لحارس المرمى وخلف الجدار وعلى خط المرمى **ونرى ان سبب ذلك يعود إلى احتمالين** :

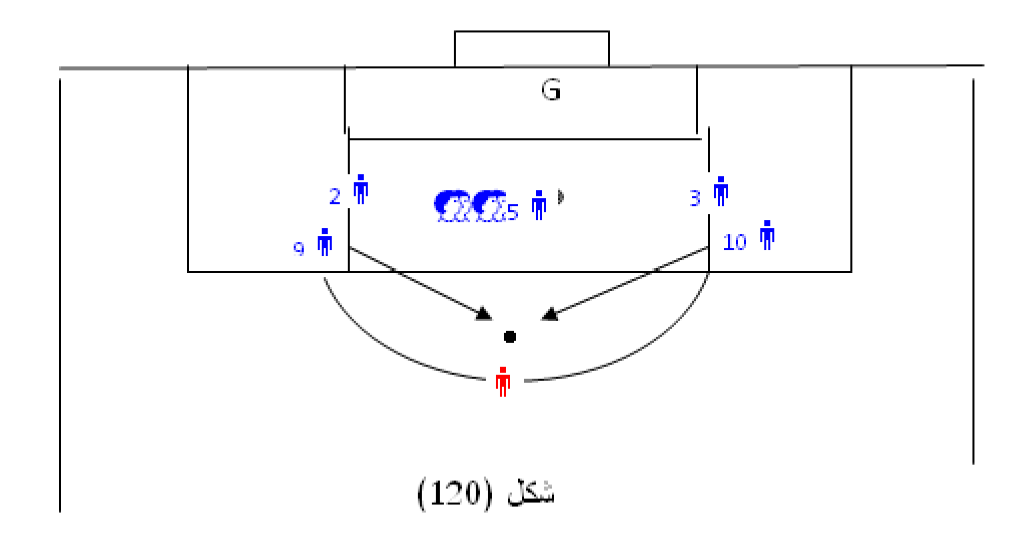
أ. لكي يفقد المنفذ تركيزه .

ب. لحماية المرمى من الكرات الملتفة إلى الزاوية .

كما ننصح بعدم وقوف لاعبي خط الدفاع في الجدار كونهم يجيدون المراقبة وغلق المنافذ وسد الثغرات ، وخلاصة القول كلما تم قوله يجب التدريب عليه بشكل فعال وجدي مع عدم التهاون في التدريب مع دراسة كافة الاحتمالات .

ان موقع اللاعبين غير المشاركين في الجدار يعتمد على موقع الكرة (مكان الخطأ) .

إذا كانت الضربة الحرة في منطقة قوس الجزاء فان أهم منطقة يجب مراقبتها هي المنطقة المحصورة بين امتداد منطقة الست ياردات كما في الشكل (١٢٠) وتحدد مساحتها ب (١٢×٢٠) ياردة



شكل (120)

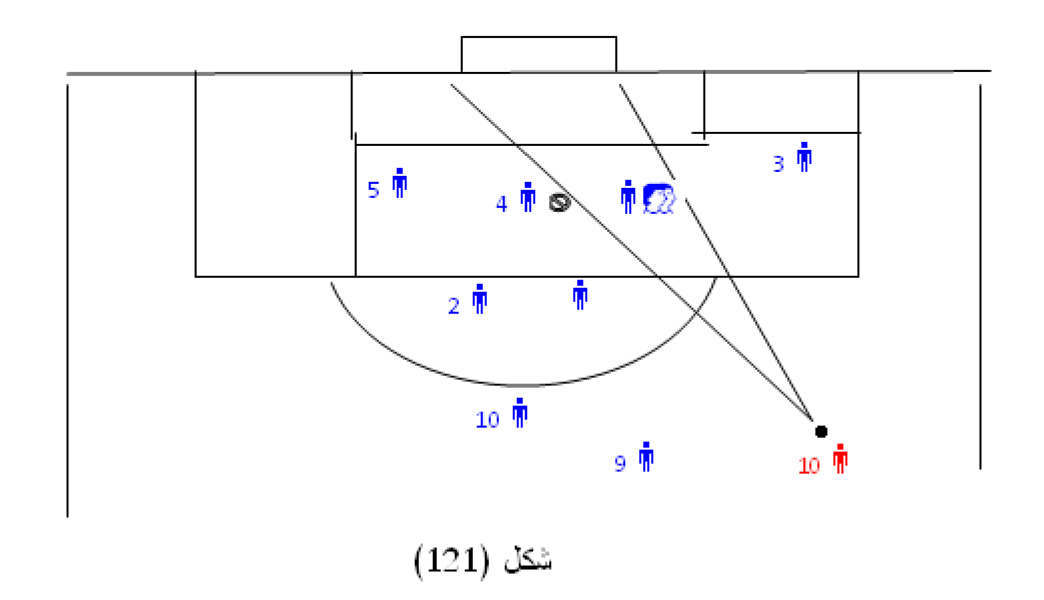
واجب اللاعبين (€ ٩ ، € ١٠) الضغط على اللاعب عن احتمال لعب مناولة قصيرة .

واجب اللاعب (€ ٥) منع الكرات الملعوبة باتجاه الزاوية اليسرى لحارس المرمى .

أما واجب اللاعبين (€ ٢، € ٣) يتبع موقف المنافسين ويجب ألا يتعدى منطقة الست ياردات .

ملاحظة : هذا نموذج وليس مثاليا إنما يتم تعديله حسب الموقف

أما إذا كانت الضربة الحرة المباشرة بين منطقة الجزاء وزاوية منطقة الجزاء ، فان وقفة المدافعين تكون كما في الشكل (١٢١)

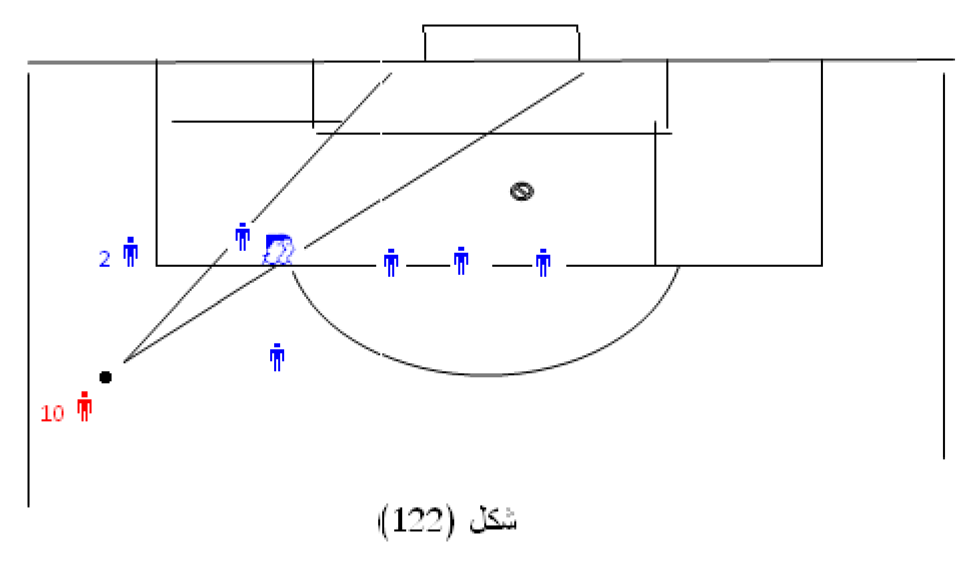


شكل (121)

واجب المدافع (€ ٩) هو غلق الثغرة الموجودة في حال فـتح زاوية التصويب من خلال المناولة إلى جهة اليسار باتجاه قوس الجزاء .

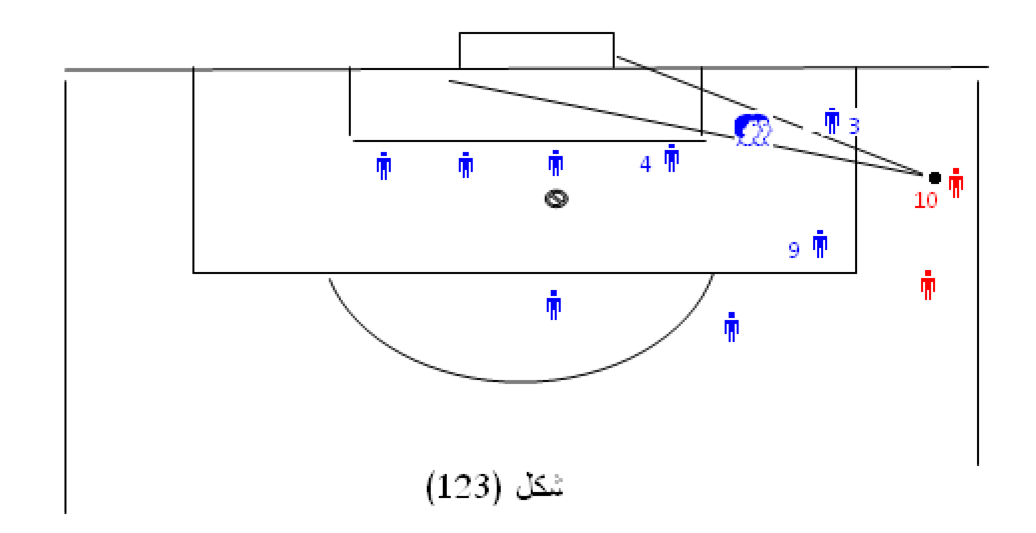
واجب اللاعب (€ ٤) غلق الفراغ على خط بين الكرة ونقطة لداخل العمود البعيد .

واجب اللاعب(€ ٥) صد الكرات العرضية الجانبية من الجناح



شكل (122)

أما الضربات الحرة داخل الخط الجانبي لمنطقة الجزاء فان موقع اللاعبين المدافعين يكون كما الشكل (١٢٣) .



شكل (123)

ان واجب اللاعب (€ ٣) هو التصدي للكرات الملتفة ، أما واجب اللاعب (€ ٩) هو لمتابعة الكرات المتحركة إلى الجانب لفتح زاوية التصويب ، ويعد الواجب المكلف به اللاعب (€ ٤) هو التصدي للكرات باتجاه العمود ، أما اللاعبون الآخرون فعليهم تعديل مواقعهم حسب الموقف .

ت. الضربات الحرة الغير مباشرة داخل منطقة الجزاء :

في مثل هذه الضربات داخل منطقة الجزاء يتوجب على المدافعين ما يأتي :-

- إذا كان يتوجب وقوف المدافعين على خط المرمى فان على حارس المرمى ان يقف وسط الجدار وأمامه .
- على جميع المدافعين التحرك باتجاه الكرة وقبل تنفيذ اللمسة الثانية وذلك لمنع الكرة من دخول المرمى أو لوضع الفريق المنافس في مصيدة التسلل .

ث. الدفاع ضد الضربات الركنية :

لغرض الدفاع عن هذه الضربات يتوجب ما يلي :-

١. إزعاج اللاعب المنفذ للضربة الركنية .
٢. محاولة حماية الهدف بوجود لاعبين اثنين احدهما عند العمود القريب والآخر عند العمود البعيد .
٣. مراقبة اللاعبين رجل لرجل والتحرك لملء الفراغ .
٤. استخدام الحجز بين اللاعبين عند التحرك من مكان إلى آخر .
٥. الانتباه جيدا عند قفز حارس المرمى لالتقاط الكرة أو دفعها وفسح المجال له وعدم مضايقته .

ان القانون سمح للاعب المدافع بالوقوف على بعد (١٠) ياردات من مكان الخطأ ، وكذلك عند تنفيذ الضربة الركنية ، وان طبيعة الوقفة الدفاعية تعتمد على طريقة تنفيذ الضربة سواء بفتلها للداخل أو للخارج ، ان وقوف المدافع يكون على خط النهاية بامتداد خط المرمى إذا كانت الكرة تفتل من الخارج ، أما إذا كانت الكرة تفتل للداخل فان على المدافع الوقوف داخل الملعب بياردة واحدة عن الخط المتوقع لطيران الكرة .

ويلاحظ ان معظم الفرق في كاس العالم (٢٠٠٦) م التي جرت في ألمانيا لم تستخدم هذه الطريقة وإنما يقف مدافع واحد عند العمود القريب ومدافع آخر عند خط الست ياردات من جهة الضربة ، وباقي اللاعبون يتوزعون حسب الموقف لغلق جميع الفراغات ومراقبة المهاجمين داخل منطقة الجزاء ، أما إذا تواجد مهاجمان اثنان عند تنفيذ الضربة الركنية يتوجب على

احد المدافعين الوقوف على بعد (عشر ياردات) لغرض التصدي لهذه العملية .

أين يقف المدافعون عند الضربات الركنية :

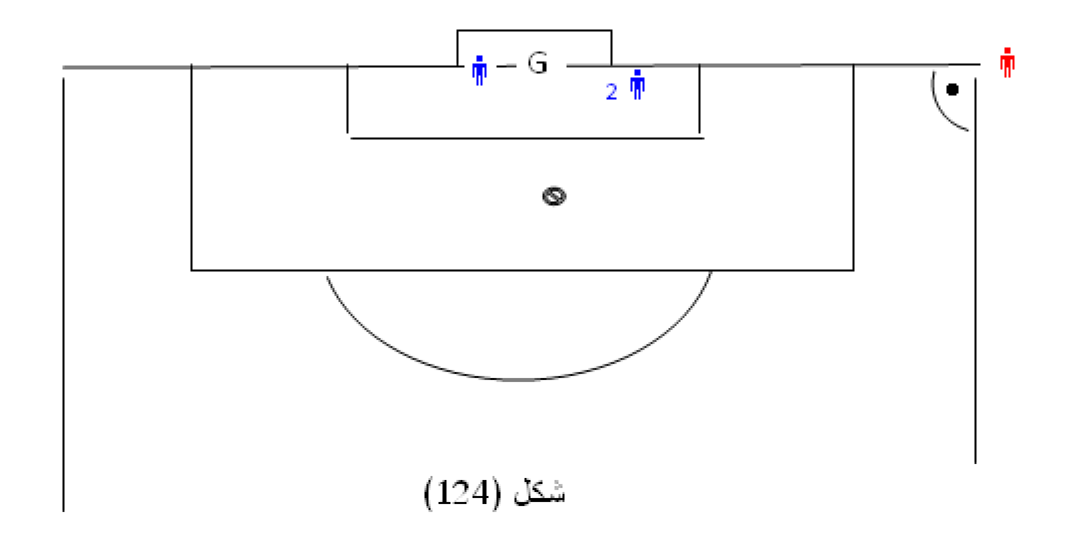
١. يقف احد المدافعين على بعد ياردة واحدة عن العمود القريب وللداخل بياردة واحدة أيضا ، كما في الشكل (١٢٤) ، واجب هذا اللاعب التركيز على الفراغ الذي أمامه والذي خلفه ويتهيأ للدفاع عن الفراغ القريب إلى خط الهدف وأمام العمود القريب ، أما إذا خرج حارس المرمى للتصدي للكرات العالية فعلى هذا المدافع التحرك للخلف وداخل الهدف لتغطية مكان حارس المرمى .

٢. يقف المدافع الثاني عند العمود البعيد وداخل الهدف وعلى خط المرمى وكما موضح في الشكل (١٢٤) .

٣. لغرض الدفاع عن العمود القريب يتوجب وجود لاعبين **يتمتعون بالمواصفات الآتية :**

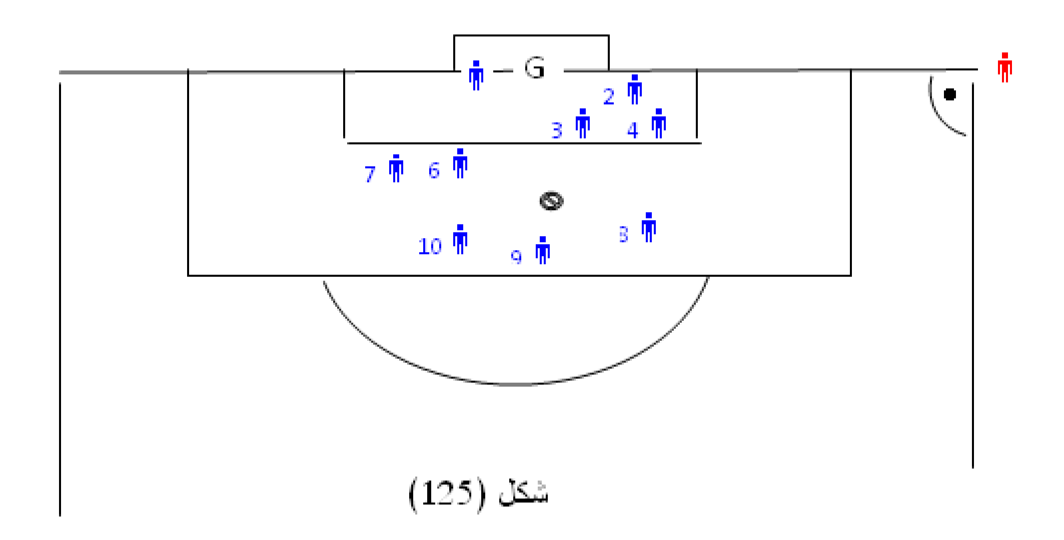
أ. القابلية على مواجهة الكرة والوصول أولا إلى الكرة .

ب. التمتع بمواصفات جيدة للدفاع مع إجادة تامة لضربات الرأس .



شكل (124)

أما في الشكل (١٢٥) فيتضح كيف يتوزع المدافعون عند الدفاع ضد الضربة الركنية .



شكل (125)

١. يقف المدافع (€ ٤) داخل منطقة (الست ياردات) وبياردتين عن خط الست ياردات وللداخل ، واجبه الدفاع عن الفراغ بينه وبين المدافع (€ ٢) .

٢. المدافع (€ ٣) يقف بياردة واحدة داخل منطقة الست ياردات أمام منتصف المرمى ،

٣. ان الوقفة الصحيحة للمدافعين (€٣) و(€٤) تساعدهم كثيرا في قطع وتشتيت الكرات القادمة ، إذ يجب ان يقفا وقفة الاستعداد والتهيؤ للانطلاق للأمام بمعنى ان وضع القدمين يؤهلهما للانطلاق بسرعة .

٤. يقف المدافع (€٦) خارج منطقة الست ياردات بياردة واحدة في الجانب الآخر كما في الشكل (١٢٥) ، كما يقف قريب منه المدافع (€٧) ،أما واجبات هذين اللاعبين فهي :

أ. مراقبة المهاجمين في النصف الخلفي من الهدف (الجانب البعيد) .

ب. التصدي للكرات العالية داخل منطقة العمود البعيد .

ولغرض الدفاع عن المنطقة الواقعة بين منطقة الست ياردات والثماني عشر ياردة يقف اللاعبون (€٨) و(€٩) و(€١٠) على خط مع نقطة الجزاء ، اللاعب (€٨) يقوم بواجبين هما :

أ. منع المنافس التصويب من خارج منطقة الجزاء .

ب. مراقبة وضعية المنفذ للضربة الركنية لمنع حدوث (٢ ضد ١) .

أما المدافعان (€٩) و(€١٠) فلديهما واجبان هما :

أ. تعديل وضعهما حسب مواقف المهاجمين .

ب. منع التصويب من حافة منطقة الجزاء .

ملاحظة : في الضربات الركنية تتم مراقبة المهـــاجمين رجـــل لرجل مع الانتباه في حال استخدم المهاجمون عملية الحجز على المدافعين التبادل بالمراقبة .

الدفاع ضد الرميات الجانبية في الثلث الدفاعي :

تعد هذه الرمية من اخطر الرميات الجانبيـــة علـــى المـــدافعين للأسباب الآتية :-

١. عدم إمكانية تطبيق مصيدة التسلل .

٢. إمكانية المنفذ إيصالها إلى منطقة المرمى .

٣. التحركات الدائمة للمهاجمين بدون كرة تتطلب التركيز من المدافعين والتحرك لغلق جميع الثغرات التي قد تحدث .

لذا فان الترتيب الدفاعي يجب ان يضع في اعتباره النقاط الآتية :

أ. مراقبة اللاعب المستلم للكرة وعدم السماح لـــه بالـــدوران وتطبيق الأسس الدفاعية .

ب. مراقبة الفراغ الذي يقع أمام اللاعب المستلم للكرة .

ت. يقف حارس المرمى في النصف الأمامي للهدف .

ث. مراقبة الفراغ الموجود في منطقة الجزاء .

مجموعة من التمارين لتدريب اللاعبين على الدفاع :

ت١/ (أربعة مهاجمين ضد خمسة مدافعين) بوجود حـــارس مرمى

الملعب : (٣٠×٥٠) متر ، بوجود هدف نظامي .

الهدف من التمرين : التأكيد على العمق الدفاعي مع المراقبة والتغطية .

الشدة : عالية (لعب حقيقي) .

يبدأ التمرين بمناولة الكرة من قبل المدرب إلى احد المهاجمين ، ويستمر اللعب بمحاولة المدافعين تشتيت الكرة أو الاستحواذ عليها ، فيما يحاول المهاجمون تسجيل إصابة .

الملاحظات : على المدرب ملاحظة الآتي :-

١. هل يحقق المدافعون العمق الدفاعي بشكل جيد .

٢. هل يمتلك المدافعون الأسس الدفاعية الفردية ويوظفوها للعمل الجماعي .

٣. هل يتخاطب المدافعون فيما بينهم بشكل جيد .

٤. هل يوجه حارس المرمى المدافعون بشكل جيد .

ت٢/ لتصعيب التمرين السابق اللعب (٥ مهاجمين ضد ٦ مدافعين) بوجود حارس مرمى تحت الشروط السابقة .

ت٣/ (٦ مهاجمين ضد ٧ مدافعين) بوجود حارس مرمى تحت الشروط السابقة نفسها .

ت٤/ (٧ مهاجمين ضد ٨ مدافعين) بوجود حارس مرمى تحت الشروط السابقة نفسها .

ملاحظة (١) : يمكن التدرج بالتمرينات السابقة .

ت١/ ٤ ضد ٥ مدافعين بوجود حارس مرمى .

ت٢/ ٥ ضد ٥ بوجود حارس مرمى .

ت٣/ ٥ ضد ٦ مدافعين بوجود حارس مرمى .

ت٤/ ٦ ضد ٦ بوجود حارس مرمى .

ت٥/ ٦ ضد ٧ مدافعين بوجود حارس مرمى .

ت٦/ ٧ ضد ٧ بوجود حارس مرمى .

ت٧/ ٧ ضد ٨ مدافعين بوجود حارس مرمى .

ت٨/ ٨ ضد ٨ بوجود حارس مرمى .

ملاحظة (٢) : يمكن ان يتم العمل في جزء من الملعب ثم ربطه بجزء آخر وهكذا .

ت٩/ ٥ ضد ٥ بوجود حارسين للمرمى في ملعب (٤٥×٣٥) متر بأهداف نظامية متحركة .

ت١٠/ ٦ ضد ٦ بوجود حارسين للمرمى في ملعب (٤٥×٣٥) متر بأهداف نظامية متحركة .

ت١١/ ٦ ضد ٦ بوجود حارسين للمرمى في ملعب (٤٥×٤٥) متر بأهداف نظامية متحركة .

ت١٢/ ٧ ضد ٧ بوجود حارسين للمرمى في ملعب (٥٠×٥٠) متر بأهداف نظامية متحركة .

ت١٣/ ٥ ضد ٥+١ بوجود حارسين للمرمى في ملعب (٤٠×٣٠) متر بأهداف نظامية متحركة ت١٤/ التمرين السابق نفسه في ملعب (٤٥×٣٥) متر. بأهداف نظامية متحركة .

ت١٥/ ٦ ضد ٦+١ في ملعب (٤٥×٣٥) متر بأهداف نظامية متحركة .

ت١٦/ التمرين السابق نفسه في ملعب (٥٠×٤٠) متر بأهداف نظامية متحركة .

ت١٧/ ٧ ضد ٧ +١ في ملعب (٥٠×٤٠) بأهداف نظامية متحركة .

ت١٨/ التمرين السابق نفسه في ملعب (٥٠×٥٠) متر بأهداف نظامية متحركة

ملاحظة (٣) : يمكن ان يبدأ المدرب التدريبات (٣ ضد ٤ مدافعين) بدون أهداف في مربعات صغيرة ومن ثم الانتقال إلى مربعات اكبر وعدد من اللاعبين أكثر .

ثانيا : الخطط الهجومية

وتعني جميع التحركات التي يقوم بها اللاعبون منذ اللحظة التي يستحوذون فيها على الكرة ، فعندما تصبح الكرة في متناول

الفريق المدافع يصبح عندها مهاجما وهذه التحركات الخططيـــة قد يقوم بها لاعب واحد ، أو لاعبان أو أكثر

وعلى الفريق المهاجم الجيد ان يتميز في دفاع جيد ، ولا يمكن ان يكتب النجاح لأي خطة إلا في حال الاستخدام الأمثل لجميع الجوانب (بدنية ، مهارية ، نفسية) فضلا عن التركيز الذهني .

ولكي يتم للاعبين إجادة هذه الخطط لابد من التـــدريب عليهـــا مبكرا بمعنى لا بد ان يتعلم الناشئون كيفيـــة التحـــرك وخلـــق الفراغات وتبادل المراكز وصولا إلى مرحلة التصويب علـــى المرمى .

وتقسم الخطط الهجومية إلى :-

أولا:خلق الفراغ .

ثانيا:إسناد الهجوم.

ثالثا:العمق في الهجوم .

رابعا:توسيع جبهة الهجوم .

خامسا:الزيادة العددية في منطقة تواجد الكرة .

وسيتم الحديث عن هذه الخطط بالتفصيل :

أولا : خلق الفراغ :

نظرا للتكتل الدفاعي الذي تستخدمه معظم الفرق ، أصبح مـــن الضرورة بمكان خلق الفراغ لاستمرار الهجوم وما يجب التأكيد

عليه ان كرة القدم تعتمد أساسا على مبدأين أساسـيين(الوقـت والفراغ) ، ومن هنا يعد الفراغ ضروريا للوصول إلى مرمـى المنافس . وتتم عملية خلق الفراغ من خلال الأساليب الآتية :-

١. خلق الفراغ بواسطة التحرك باتجاه المناول قبل التحـرك بعيدا بالاتجاه الآخر .

٢. خلق الفراغ عن طريق العاب التقاطع .

٣. خلق الفراغ بواسطة الركض المنحني (القوسي) .

٤. خلق الفراغ بواسطة اللعب بلمسة واحدة .

٥. خلق الفراغ من خلال فتح الملعب بالانتشار .

٦. خلق الفراغ من خلال الركض القطري .

٧. خلق الفراغ من خلال المراوغة .

٨. خلق الفراغ من خلال اللعب بلمسة واحـدة بـين ثـلاث لاعبين .

٩. خلق الفراغ من خلال لعب مناولات قصيرة ثـم إعطـاء مناولة طويلة .

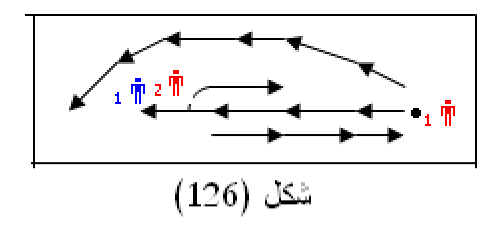
وفيما يلي توضيح لكل واحدة من هذه الأساليب :

١. خلق الفراغ بواسطة التحرك باتجاه المناول قبـل التحـرك بعيدا بالاتجاه الآخر:

يوضح الشكل (١٢٦) كيفية خلق الفراغ من خلال اتجاه اللاعب باتجاه المناول ومن ثم التحرك بعيدا عنه ، وتتم هـذه العمليـة بطريقتين :

أ. إرجاع الكرة إلى المناول والتحرك عكس اتجـاه المناولة بسرعة .

ت١/



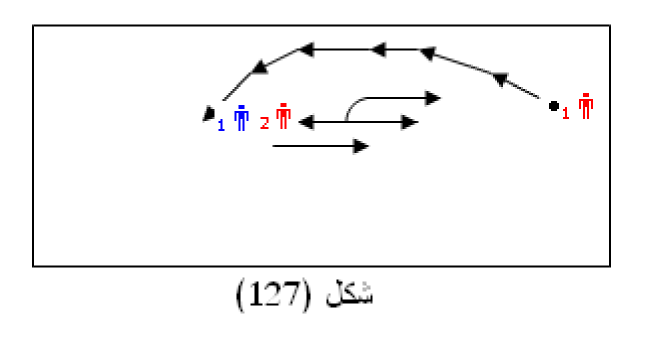
شكل (126)

يوضح تمرين لخلق الفراغ

اللاعب (€ ١) يعمل مناولة إلى اللاعب (€ ٢) الذي يتقـدم لاستقبالها ليسحب المدافع معه ويرجعها بلمسـة واحـدة إلـى اللاعب (€ ١) ، من المؤكد ان اللاعب المدافع (€ ١) سوف يتبع المهاجم الثاني حينها سيسـتدبر المهـاجم الثـاني (€ ٢) بسرعة إلى الجانب الآخر وينطلق مسرعا محدثا فراغا خلـف المدافع عندها سيعمل المهاجم الأول على إيصال الكـرة إلـى المهاجم الثاني .

ت. الركض باتجاه المناول ثم الاستدارة فجأة للركض بالاتجاه المعاكس .

ت٢/


شكل (127)

يوضح تمرين لخلق الفراغ

يركض اللاعب (€ ٢) يركض باتجاه اللاعب (€ ١) الحـــائز على الكرة ، فيتبعه المدافع ومن ثم يستدير اللاعب الثاني (€ ٢) بسرعة للخلف ويركض باتجاه معاكس لخلق فراغ ، فيعمـــل اللاعب الأول (€ ١) مناولة إلى الفراغ الجديد . كما مبين في شكل (١٢٧)

ت٣/

يطور التمرين من خلال استخدام حارس مرمى ومرمى نظامي . في ملعب أبعاده (٣٠×٢٠) يارد ة .

ت٤/ يطور التمرين باستخدام العاب صغيرة من خلال عاملين أساسيين هما :-

- اختيار عدد اللاعبين المناسب .
- اختيار الملعب المناسب .

٢ ضد ١ ، ٣ ضد ٢ ، ٤ ضد ٣ ، ٥ضد ٥ ، ٦ضد ٦

اللعب ٦ضد ٦ في ملعب أبعاده (٦٠×٤٠) ياردة .

ملاحظة :

اللعب يكون في فترة تتراوح (١٠ – ١٥) دقيقة بعـــدها يكـــون اللعب حر .

٢. **خلق الفراغ عن طريق العاب التقاطع** :

من خلال العاب التقاطع بين اللاعبين يتم خلق الفـــراغ والتـــي تبنى أساسا من خلال سحب المدافعين ، أما عملية التقاطع فتتم بين اللاعب الحائز على الكرة واللاعب المقابل له إذ يركضان باتجاه بعضهما وفي لحظة تقاربهما يكون لهما الخيار أما ببقاء اللاعب المدحرج بالكرة والذي يستمر في جريه أو يسمح لزميله بالاستحواذ عليها ، ويجب الأخذ بنظر الاعتبار عنـــد إجـــراء التقاطع النقاط الآتية :-

١. قيام اللاعبان المتقاطعان بالتعجيل العالي في لحظة التقاطع

٢. على اللاعب الحائز على الكرة دحرجتها بالقـــدم البعيـــدة وحجز الخصم بجسمه .

٣. عندما يدحرج اللاعب الحائز على الكرة بالقدم اليمين على الزميل الآخر في حال التقاطع الاستحواذ علـــى الكـــرة بقـــدم اليسار.

٤. استخدام التخاطب بين اللاعبين للاتفاق أيهم سيأخذ الكــرة وأيهم سيقوم بالخداع .

٥. على اللاعبين المتقاطعين العمل على عدم رؤيـــة المــدافع للكرة .

ت١/

الملعب : (٢٠ × ٣٠) ياردة .

وجود لاعبان مهاجمان ، وهناك مدافعان يراقبان

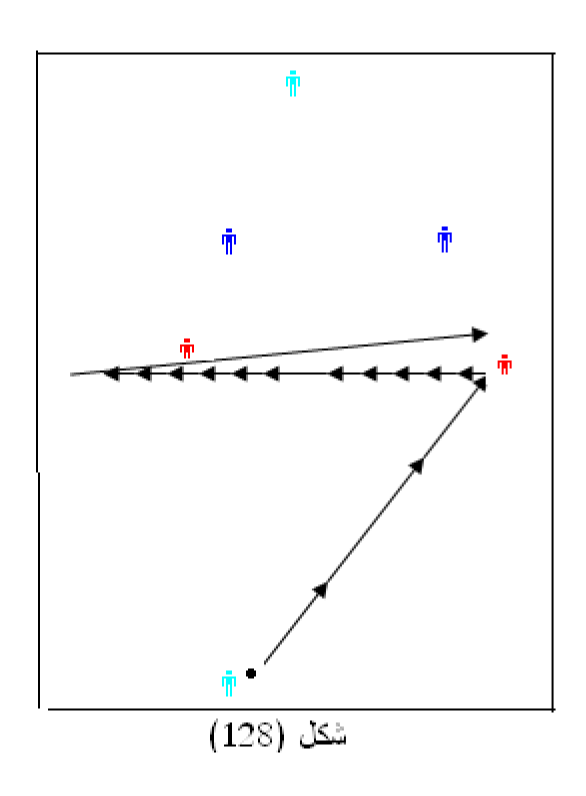
المهاجمان ، وجود مرسلان في نهايتي المستطيل

احد المرسلين يرسل الكرة إلى احد المهاجمين اللذين

يقومان بالتقاطع ومحاولة إيصال الكرة إلى المرسل

في الجانب الآخر .

على المجموعتين اللعب بالتناوب .



شكل (128)

يوضح تمرين لخلق الفراغ من خلال العاب التقاطع

ت٢/ يطور التمرين من خلال وضع مرمى وحـــارس مرمـــى ولكن في منطقة (٢٠×٤٠) ياردة .

الملاحظات :

١. استخدام المخاطبة بين اللاعبين .

٢. حجز الكرة بواسطة اللاعب المدحرج .

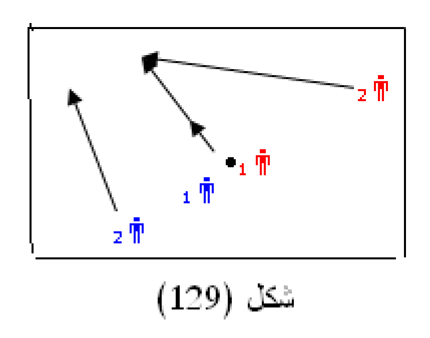
٣. السرعة في لحظة التقاطع .

٤. يشجع على الخداع قبل الدحرجة .

- **خلق الفراغ بواسطة الركض المنحني :**

يمكن استخدام هذا النوع من الاركاض في الأجنحة كما يمكـــن استخدامه في وسط الملعب ، ويـــتم الـــركض للاعـــب غيـــر

المستحوذ على الكرة خارج اللاعب المستحوذ على الكرة وللأمام ، ومن الملاحظات التي يجب ان يدركها اللاعب اختيار الوقت المناسب للإسناد أو للركض المنحني ، وعلى العموم عندما يدرك اللاعب الساند انتفاء الحاجة إلى الإسناد عليه تنفيذ الركض المنحني لزيادة عدد اللاعبين في الأمام والشكل (٥٥) يوضح الشكل المنحني .



شكل (129)

يوضح تمرين لخلق الفراغ من خلال الركض المنحني

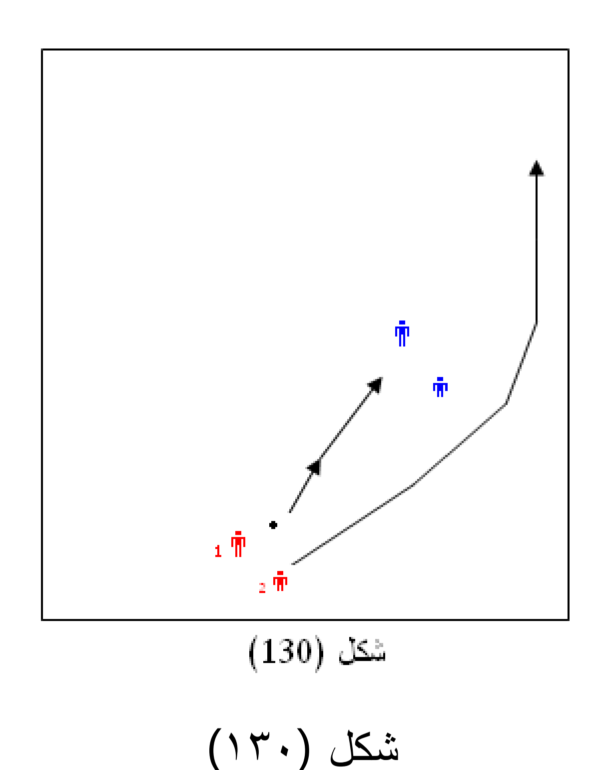
في الشكل (١٢٩) يتضح كيف يتحول (€ ٢) من إسناد اللاعب الحائز على الكرة إلى مهاجم للأمام بعد ان نفذ الركض المنحني للأمام . إذ يتحرك المدافع(€ ٢) لمواجهة المهاجم الجديد (€ ٢) وفي هذه الحالة ستكون الحالة (١ ضد ١) أو يخلق فراغ في المكان الذي احتله (€ ٢) . ولكي ينجح اللاعب المنفذ للركض المنحني لابد من الاستمرار بالركض ليجتاز فقط المدافع الأول وإنما أيضا مدافع التغطية ، كما لابد من التخاطب بين المهاجمين .

ت١/ الملعب (٣٠×٢٠) يا ردة

عدد اللاعبين (٢مهاجمين×٢مدافعين)

المهاجم (€ ٢) يعمل مناولة إلى اللاعب (€ ١)

ويختار الوقت المناسب لعمل الركض المنحني .



شكل (130)

شكل (١٣٠)

يوضح تمرين لخلق الفراغ من خلال الركض المنحني

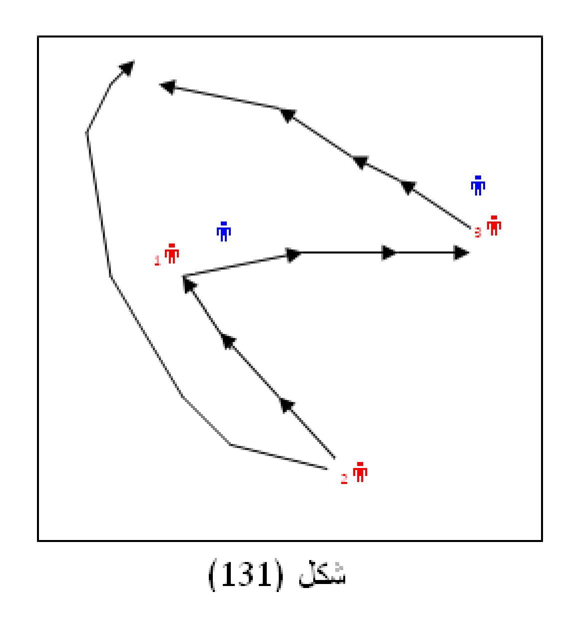
ت٢/ الملعب (٣٠×٢٠) يا ردة

اللاعب (€ ٢) يعمل مناولة إلى اللاعب (€ ١)

والذي بدوره يعطي مناولة إلى (€ ٣) ، اللاعب

(€ ٢) يركض ركض منحني من خلف اللاعب

(€ ١) لغرض استقبال مناولة من اللاعب(€ ٣)



شكل (131)

يوضح تمرين لخلق الفراغ من خلال الركض المنحني

ت٣/ التمرين السابق نفسه مع إجراء بعض التحوير على التمرين ، بعد استلام اللاعب الأول للكرة من اللاعب الثاني يعمل تقاطع مع اللاعب الثالث ، مع إجراء الركض المنحني من قبل اللاعب الثاني .

ت٤/يمكن تطوير التمرين من خلال زيادة مساحة الملعب إلى (٢٠×٤٠) ياردة .مع إضافة حارس مرمى ومرمى نظامي .

ت٥/يمكن تطوير التمرين من خلال إضافة مدافع ثالث واللعب (٣ ضد٣) بوجود مرميين ، وحارسين.

الملاحظات :

أ. اختيار الوقت الملائم لأداء الركض المنحني .

ب. التخاطب بين اللاعبين .

ت. الاختيار بين الإسناد وخلق الفراغ .

ث. الاختيار بين التقاطع أو الركض المنحني لخلق الفراغ .

ج. الاستمرار بالركض عند خلق الفراغ بواسطة الركض المنحني لاجتياز مدافع التغطية .

٤.خلق الفراغ بواسطة اللعب بلمسة واحدة :

كلما اقترب الفريق المهاجم من منطقة جزاء المنافس أصبحت الحاجة ملحة لاستخدام المناولة بلمسة واحدة لغرض خلخلة دفاع المنافس وخلق الفراغ ، ولكي يصل اللاعبون إلى مستوى إجادة اللعب بلمسة واحدة لابد من اللعب بثلاث لمسات ومن ثم لمستين خاصة بالنسبة للاعبين الناشئين ثم اللعب بلمسة واحدة ، وهناك جوانب يجب الانتباه إليها لإجادة اللعب بلمسة واحدة هي :-

أ. اللعب برأس مرفوع لتوسيع رؤيا اللاعبين .

ب. سرعة اتخاذ القرار وسرعة تنفيذه .

ت. التفاهم والانسجام بين اللاعبين يسهل كثيرا من أداء اللعب بلمسة واحدة .

ث. من الضرورة بمكان التدرج من السهل وصولا إلى الصعب

ت١/ اللعب (٢ ضد ١) للمستين في مربع أبعاده (١٠×١٠) ياردة .

ت٢/ اللعب (٣ ضد ٢) للمستين في ملعب أبعاده (١٥×١٠) ياردة .

ت٣/ اللعب (٣ ضد ٢) للمســـة واحـــدة فـــي ملعـــب أبعـــاده (١٥×١٠) ياردة .

ت٤/ اللعب (٣ ضد ٣) للمستين في ملعب أبعـــاده (١٥×١٠) ياردة .

ت٥/ اللعب (٤ ضد ٢) للمستين في ملعب أبعـــاده (٢٠×١٥) ياردة .

ت٦/ اللعب (٤ ضد ٣) للمستين في ملعب أبعـــاده (٢٠×١٥) ياردة .

ت٧/ اللعب (٤ ضد ٢) للمســـة واحـــدة فـــي ملعـــب أبعـــاده (٢٠×١٥) ياردة .

ت٨/ اللعب (٥ ضد ٣) للمســـة واحـــدة فـــي ملعـــب أبعـــاده (٢٥×١٥) ياردة .

ت٩/ اللعب (٥ ضد ٤) للمستين في ملعب أبعـــاده (٢٥×٢٥) ياردة .

ت١٠/ اللعب (٥ ضد ٥) للمستين في ملعب أبعـــاده (٣٠×٢٥) ياردة .

ت١١/ اللعب (٦ ضد ٦) للمستين في ملعب أبعـــاده (٣٠×٢٥) ياردة .حارسي مرمى ومرميين

ت١٢/ اللعب (٦ ضد ٥) للمسة واحـــدة فـــي ملعـــب أبعـــاده (٣٥×٣٠) ياردة .

ت١٣/ اللعب (٦ ضد ٦) للمسة واحـــدة فـــي ملعـــب أبعـــاده (٤٠×٣٠) ياردة بوجود حارسي مرمى ومرميين.

ت١٤/ اللعب (٧ ضد ٧) للمسة واحـــدة فـــي ملعـــب أبعـــاده (٣٥×٢٥) ياردة بوجود حارسي مرمى ومرميين.

الملاحـــظـــات :

أ. التأكيد على اللعب برأس مرفوع .

ب. سرعة اتخاذ القرار وسرعة تنفيذه .

ت. اللعب للأمام جهد الإمكان .

ث. ربط هذه التمارين بالتمارين السابقة لخلق الفراغ .

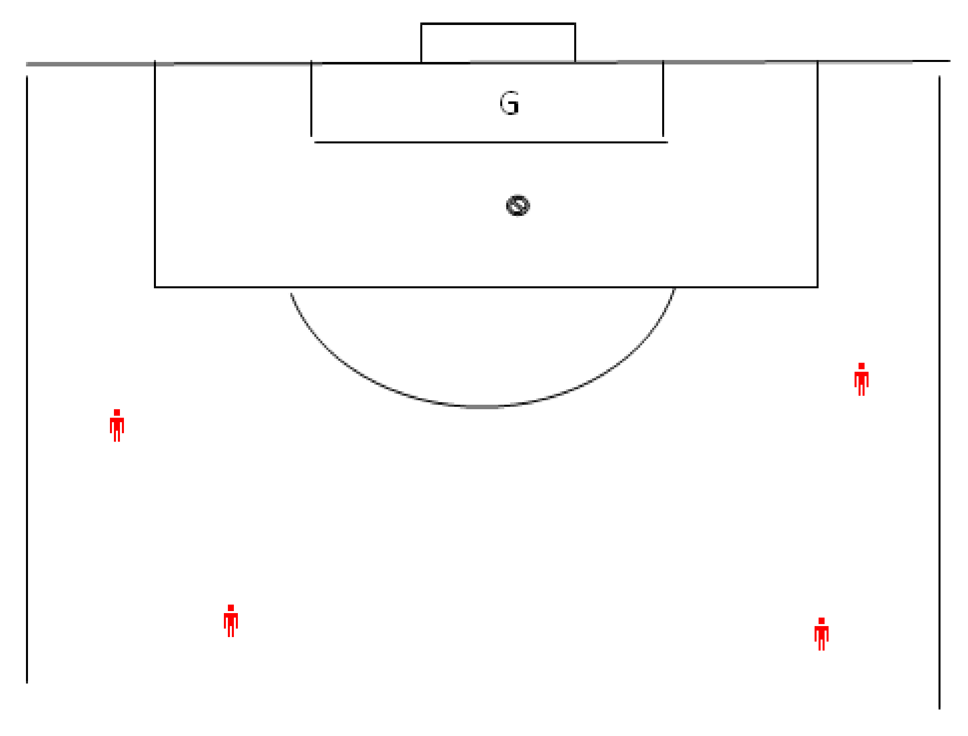
ج. الإسناد للهجمة وعمل الركض المنحني ومن الممكن تغيـــر القانون والسماح بالدحرجة لغرض عمل التقاطعات .

٥. خلق الفراغ من خلال فتح الملعب بالانتشار:

عند استحواذ الفريق على الكرة فان عملية الانتشار تعد ضرورية لخلق الفراغ وإدامة الهجوم ، ومن المهم ان يرى اللاعب المستحوذ على الكرة مدى إنتاجية الفراغ الذي يحتله الزميل ، وفي أحيان كثيرة نجد ان مناولة في العمق أكثر أهمية من مناولة لزميل في عرض الملعب ان الفراغ الذي أحدثه انتشار اللاعبين في عرض الملعب هو الذي يسمح بإعطاء مناولة في العمق ، ويجب تعويد اللاعبين على المجازفة في

الثلث الهجومي وكلما اقترب المهاجمون من منطقة الجزاء عليهم زيادة نسبة المجازفة .

ت١/ حارس مرمى + أربعة مدافعين ينتشرون خارج منطقة الجزاء لاستلام الكرة من ضربة مرمى



شكل (132)

يوضح خلق الفراغ من خلال الانتشار

ت٢/ التمرين السابق نفسه بوجود منافس .

ت٣/ التمرين السابق نفسه بوجود منافسين اثنين .

ت٤/ التمرين السابق نفسه مع محاولة الوصل إلى منتصف الملعب من خلال المناولات .

ت٥/ التدرج في التمرين من خلال زيادة عدد اللاعبين وصولا إلى اللعب (١١ضد١١) .

٦. خلق الفراغ من خلال الركض القطري :

يقصد بالركض القطري هو الركض بصورة مستقيمة من وسط الملعب إلى الأجنحة أو بالعكس ومن خلال هذا الركض يمكـــن خلق الفراغ وتشكيل خطورة على مرمى المنافس ، وغالبا مـــا تتم هذه الاركاض من خلف المدافع .

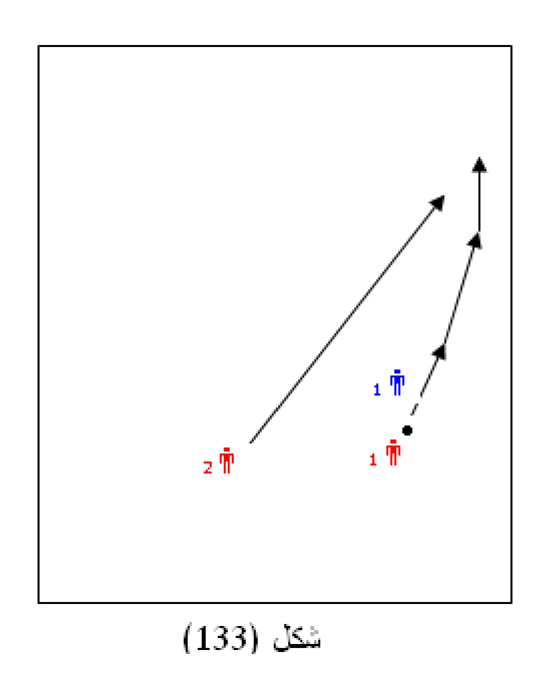
ت١/ الملعب (١٥×١٠) ياردة

اللعب (٢ ضد ١)

الكرة بحوزة اللاعب (€ ١) ، اللاعب (€ ٢) يركض

بشكل قطري من خلف المدافع (€ ١) من الداخل الى

الخارج لغرض استقبال مناولة من اللاعب (€ ١)



شكل (133)

يوضح تمرين لخلق الفراغ من خلال الركض القطري

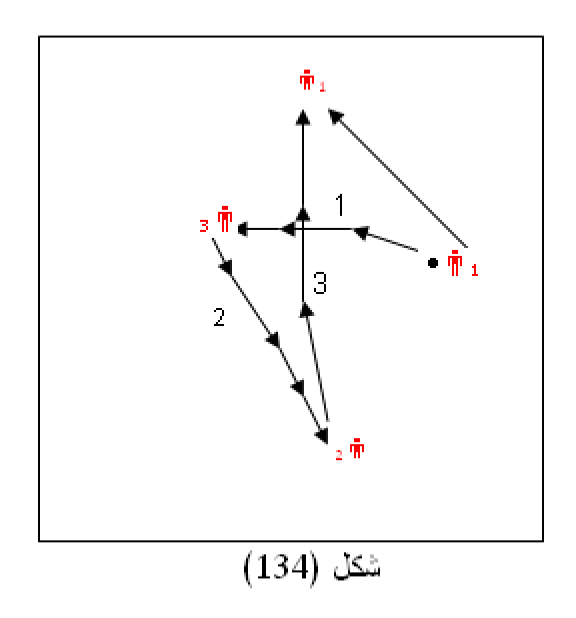
يمكن ان يطور التمرين من خـــلال زيـــادة عـــدد المهـــاجمين والمدافعين ، وزيادة المساحة ، كما يمكن الانتقال فـــي أجـــزاء الملعب المختلفة وربط الأجزاء مع بعضها ، وصولا إلى اللعب (١١ ضد ١١) في ملعب كامل وتنفيذ ما تم التدريب عليه لخلق الفراغ .

٧. خلق الفراغ من خلال المراوغة :

من خلال المراوغة يمكن للاعب المستحوذ على الكـــرة خلـــق الفراغ لنفسه أو لزملائه وعندها يمكن تمرير الكرة في المكـــان الخالي أو اجتياز المدافع ، ولقد تم التطرق إلى هذه المهارة في الفصل الأول .

٨. خلق الفراغ من خلال اللعب بلمسة واحدة بين ثلاث لاعبين :

تتم هذه الطريقة من خلال اللعب بلمسة واحدة ولكن بـــين (٣) ثلاث لاعبين كما في الشكل (١٣٤)



شكل (134)

يوضح تمرين لخلق الفراغ من خلال اللعب بلمسة واحدة

اللاعب (€ ١) يعمل مناولة إلى اللاعب (€ ٣) ، وبلمسة واحدة يلعبها الأخير إلى (€ ٢) وبنفس الوقت وبلمسة واحدة يعملها الأخير إلى الفراغ الجديد الذي احتله المهاجم (€ ١) للأمام وبهذا تم خلق الفراغ من خلال هذه الطريقة .

٩. خلق الفراغ من خلال لعب مناولات قصيرة ثم إعطاء مناولة طويلة :

يمكن استخدام اسلوب اللعب بمناولات قصيرة (٢ إلى ٣) مناولات ثم عمل مناولة طويلة إلى الفراغ .

ثانيا : إسناد الهجوم

في أحيان كثيرة لا يستطيع اللاعب المستحوذ على الكرة التقدم للأمام أو عمل مناولة دقيقة للأمام بسبب الضغط من قبل المدافعين ، لذا فهو يكون بحاجة إلى إرجاع الكرة إلى الخلف بمعنى انه بحاجة إلى زميل يسنده من الخلف ، لهذا أصبح من الضرورة بمكان ان يختار اللاعب القرار الصحيح بين الإسناد أو التحرك للأمام ، وعلى العموم فان الوقفة التي يختارها اللاعب السائد يجب ان تتميز بالاتي :-

١. اختيار زاوية إسناد مناسبة تسمح له باستلام الكرة .

٢. اختيار زاوية إسناد تسمح بعمل مناولة للأمام .

٣. اختيار مسافة مناسبة تعطي الوقت الكافي لأداء المناولة .

وسيم التطرق إلى كل ميزة من هذه المميزات :

١. اختيار زاوية إسناد مناسبة تسمح له باستلام الكرة :

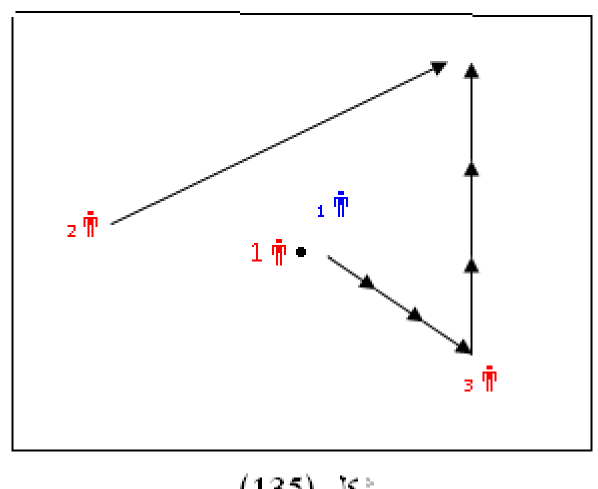
لا يمكن الاستفادة من موقع اللاعب الساند للخلف إذا لم يكن موقعه يسمح له باستلام مناولة ، ولكي يكون موقعه مناسبا يتوجب عليه عدم الوقوف على خط واحد بمستوى المدافع ، وإنما عليه اختيار زاوية مناسبة ، ونرى ان اللاعب الجيد ليس فقط من يستطيع إيصال الكرة إلى الزميل بأمان ، إنما يتوقف نجاح المناولة على موقع اللاعب الساند ، وفي كرة القدم الحديثة نرى ان إسناد اللاعب الحائز على الكرة تتم على أشكال عدة ، وقد تم التطرق إليها في الفصل الأول

٢. اختيار زاوية إسناد تسمح بعمل مناولة للأمام :

ان وقوف اللاعب الساند يحقق غرضين أساسيين :-

أ. رفع الضغط عن اللاعب المستحوذ على الكرة .

ب. إيجاد ضغط على المنافس من خلال رؤية واسعة تسمح بمناولة الكرة للأمام . والشكل (١٣٥) يوضح ذلك



شكل (135)

يوضح زاوية الإسناد

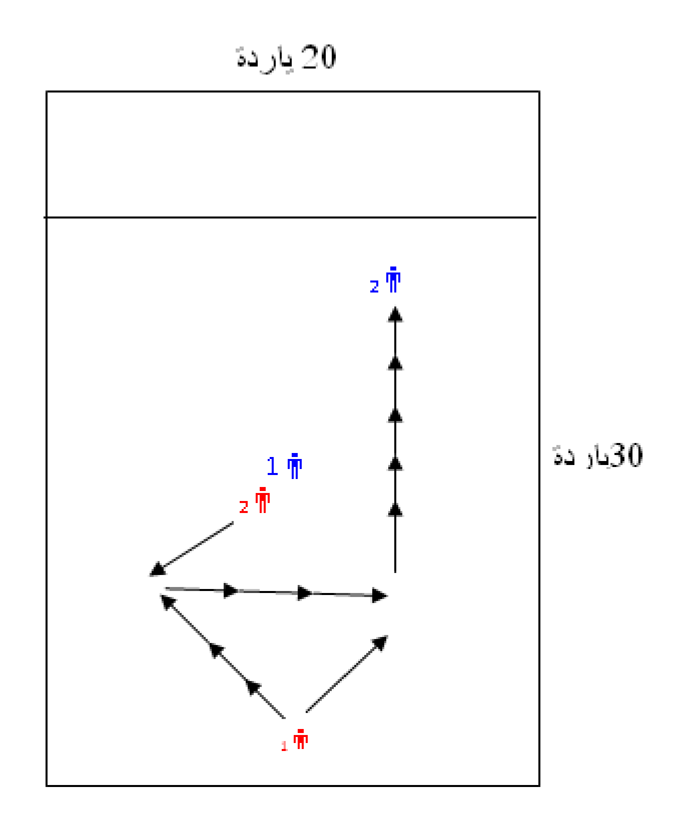
اللاعب (€ ١) المستحوذ على الكرة والمسنود من قبل اللاعب (€ ٣) ، الأخير يستلم الكرة من اللاعب الأول ومن ثم يعمل مناولة إلى اللاعب (€ ٢) الذي يحتل فراغ جديد من خلال الركض القطري .

٣. اختيار مسافة مناسبة تعطي الوقت الكافي لأداء المناولة .

ان مسافة الإسناد تعني المسافة بين اللاعب المستحوذ على الكرة وزملائه القريبين منه ، وتختلف هذه المسافة حسب مكان وجود الكرة ، فتكون المسافة في الثلث الدفاعي تتراوح من (١٥-٢٠) ياردة ، وعند الثلث الوسطي تتراوح من (١٠-١٥) ياردة ، أما في الثلث الهجومي فتكون مسافة الإسناد من (٥-١٥) ياردة .

ت١/ الملعب (٣٠×٢٠) ياردة

عدد اللاعبين :(٢ ضد ١)



اللاعب (€ ١) يعمل مناولة في الفراغ إلى اللاعب (€ ٢) الذي يتحرك لاستقبال الكرة ، إذا تبع المدافع (€ ١) اللاعـب (€ ٢) يتوجب على الأخير إرجاع الكرة إلى اللاعب (€ ١) في الفراغ والذي بدوره سيعيدها إلى اللاعب (€ ٢) ، أما إذا لم يتبع المدافع (€ ١) المهاجم (€ ٢) يتوجب على الأخير الاستدارة وإيصال الكرة إلى اللاعب (€ ٢) .

ملاحظة : يتناوب اللاعبون العمل عند استلام (€ ٢) يصبح هو وزميله (€ ١) مهاجمان ، ويعود اللاعب (€ ٢) إلى نهاية

المستطيل ويكون زميله اللاعب (€ ١) كمدافع ، كمـــا يتبـــادل الزملاء الأدوار وهكذا .

ت٢/ التمرين السابق نفسه في ملعب مساحته (٢٠×١٠) ياردة

ت٣: في ملعب مساحته (٣٠×٢٠) ياردة اللعـــب (٤ ضـــد ٢) بوجود حارس مرمى .

التأكيد على زاوية الإسناد ومسافة الإسناد .

ت٤/ (٣ ضد ٣) +١ في ملعب مساحته (٢٥ × ٢٥) ياردة .

ت٥/ (٤ ضد ٤) +١ في ملعب مساحته (٣٥ × ٣٥) ياردة .

ت٦/ (٥ ضد ٥) +١ في ملعب مساحته (٤٠ × ٤٠) ياردة .

ت٧/ (٦ مهاجمين ضد ٤ مدافعين) فـــي منتصـــف الملعـــب بوجود حارس مرمى ومرمى نظامي

ت٨/ (٧ مهاجمين ضد ٥ مدافعين) فـــي منتصـــف الملعـــب بوجود حارس مرمى ومرمى نظامي

ت٩/ (٨ مهاجمين ضد ٦ مدافعين) فـــي منتصـــف الملعـــب بوجود حارس مرمى ومرمى نظامي

ت١٠/ اللعب (١١ ضد١١) ثلاث لمسات .

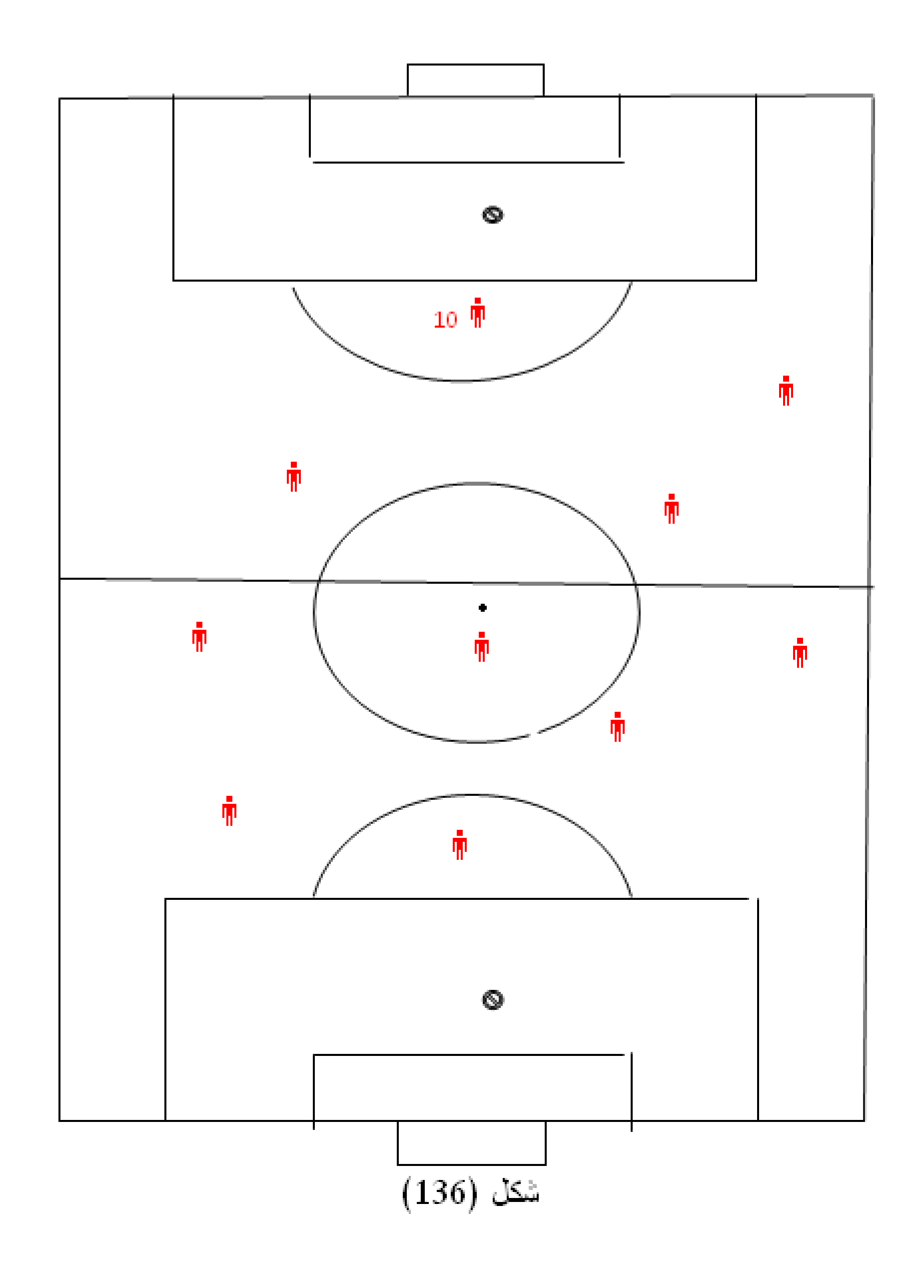
ت١١/ اللعب (١١ضد١١) لمستين .

ت١٢/ اللعب (١١ضد١١) لمسة واحدة .

ثالثا : العمق في الهجوم :

يعني انتشار لاعبي الفريق المهاجم بصـــورة تســـمح للاعب المستحوذ على الكرة بخيارات متعددة لمناولتها لتســـهيل عملية بناء الهجوم وعدم وقوف المهاجمين على خط واحد ، ان هذه العملية تتيح للاعب فرصة الاختيار لأكثر الأماكن خطورة وتمرير الكرة إليه ، كما إنها تصعب المهمة علـــى المـــدافعين والشكل (١٣٦) يبين الخيارات المتعددة للاعب المستحوذ على الكر ة وانتشار اللاعبون في طول الملعـــب وعـــدم وقـــوف اللاعبين على خط واحد كما ان اللاعب رقم (١٠) يمثل عمـــق الهجوم ، ان استحداث العمق في الهجوم هي عملية مؤقتـــة لا تستغرق وقتا طويلا ، إذ ان المدافعون سيعملون على تغطيتـــه بينما يتوجب على المهاجمين استحداث عمق هجومي جديـــد ، وهذا ما يفسر الأهمية البالغة لتحركات اللاعبين بدون كرة .

ان التحركات المستمرة والتقاطع الذي يؤديه اللاعبون سيعمل على فتح الثغرات وتشتيت انتباه المدافعين ، ان اقل عـــدد مـــن المهاجمين بإمكانه استحداث عمق هجومي هو ثلاثـــة لاعبـــين يشكلون مثلثا متغير الإضلاع ووجود اللاعبون في الخلف يعـــد ضروريا لإحداث عمق هجومي أو بإمكان اللاعب المســـتحوذ على الكرة ان يعيد الكرة إلى احد اللاعبين في الخلف عندما لا يكون في الأمام من يستلم الكرة بسبب ضغط المدافعين .



شكل (136)

يوضح كيفية استحداث العمق الهجومي من خلال انتشار اللاعبين

ان استحداث العمق الهجومي سيساعد اللاعبون علـــى إنهاء الهجمة بشكل ايجابي مثلا لو وقف المهاجمون على خـــط واحد لاستقبال الكرة المرفوعة في منطقة الجزاء فان الكرة إذا تخطت الأول ستذهب الكرة بعيدا فيما لو اتخذ المهاجمون عمقا هجوميا ستكون الكرة تحت تصرف احدهم لإدخالها المرمى .

ت١/ اللعب (٥ضد٥) في ملعب مساحته (٤٠×٤٠) ياردة .

ت٢/ اللعب (٦ضد٦) في ملعب مساحته (٤٥×٤٥) ياردة .

ت٣/ (٦ مهاجمون ضد ٤ مدافعين) بوجـــود حـــارس مرمـــى ومرمى نظامي(منتصف الملعب).

ت٤/ (٦مهاجمون ضد ٥ مدافعين) بوجـــود حـــارس مرمـــى ومرمى نظامي(منتصف الملعب).

ت٥/ (٧ مهاجمون ضد ٥ مدافعين) بوجـــود حـــارس مرمـــى ومرمى نظامي(منتصف الملعب).

ت٦/ (٨ مهاجمون ضد ٦ مدافعين) بوجـــود حـــارس مرمـــى ومرمى نظامي(منتصف الملعب).

ت٧/ اللعب (٧ضد٧)+حارس مرمى (ملعب كامل) .

ت٨/ اللعب (٨ضد٨)+حارس مرمى (ملعب كامل) .

ت٩/ اللعب (٩ضد٩)+حارس مرمى (ملعب كامل) .

ت١٠/ اللعب (١١ ضد ١١) في ملعب كامل .

ملاحظة : على المدرب اختيار الشروط التي يراها مناسبة لكل تمرين .

رابعا : توسيع جبهة الهجوم

يعني انتشار اللاعبون في عـــرض الملعـــب مـــع انسجام هذا الانتشار مع العمق في الهجوم ، ويمكن القـــول ان العمق الهجومي يعني انتشار المهاجمين طوليا وتوسيع جبهـــة

الهجوم معناه انتشار جبهة الهجوم عرضيا شـــريطة ان تكـــون المسافات بين اللاعبين مناسبا تسمح بإدامة زخم الهجـــوم فـــلا يكون الانتشار واسعا اكبر مما يجب أو ضيقا اقل مما يجـــب ، ان عملية فك التكتل الدفاعي لا يـــتم إلا مـــن خـــلال انتشـــار المهاجمين لاستحداث الفراغ .

ت١/ الملعب (١٥×١٠) ياردة ، اللعب لمستين (٤ ضد ٢)

ت٢/ الملعب (٢٠×١٠) ياردة ، اللعب لمستين (٥ ضد ٣)

ت٣/ الملعب (٢٠×١٠) ياردة ، اللعب لمستين (٤ ضد ٣)

ت٤/ (٦ ضد ٤) + حارس مرمى (نصف الملعب) .

ت٥/ (٦ ضد ٥) + حارس مرمى (نصف الملعب) .

ت٦/ (٧ ضد ٥) + حارس مرمى (نصف الملعب) .

ت٧/ (٨ ضد ٦) + حارس مرمى (نصف الملعب) .

ت٨/ (٧ ضد ٧) + حارس مرمى (نصف الملعب) .

ت٩/ (٧ ضد ٧) +١ بوجود حارس مرمى (نصف الملعب) .

ت١٠/ (٨ ضد ٨) +١ بوجود حارس مرمى (نصف الملعب)

ت١١/ (٧ ضد ٧) +١ بوجود حارس مرمى (ثلثي الملعب) .

ت١٢/(٨ ضد ٨) +١ بوجود حارس مرمى (نصف الملعب) .

ت١٣/اللعب (٧ ضد٧) على ملعب قانوني بوجـود حارسـين للمرمى .

ت١٤/اللعب (٨ ضد٨) على ملعب قانوني بوجـود حارسـين للمرمى

ت١٥/اللعب (٩ ضد٩) على ملعب قانوني بوجـود حارسـين للمرمى

ت١٦/اللعب (١١ ضد١١) على ملعب قانوني .

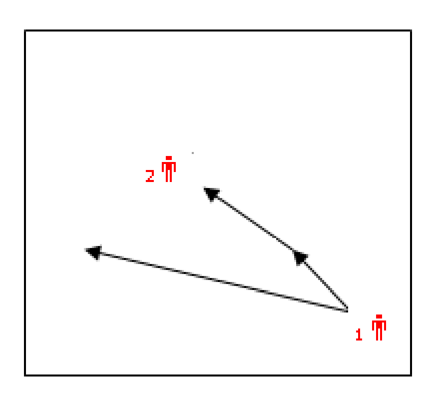
خامسا : الزيادة العددية في منطقة تواجد الكرة

ان من العوامل التي تؤدي إلى نجاح الهجوم وعدم فقدان الكرة هو تواجد عدد من اللاعبين في مكان تواجد الكرة لخلق الزيادة العددية ، فمن المعروف سلفا ان ما يفعله المـدافعون محاولـة خلق زيادة عددية في مكان تواجد الكرة تسـمح لهـم بإفشـال الهجوم من خلال تشتيت الكرة أو محاولة الاستحواذ عليها ، مع الانتباه جيدا ان خلق الزيادة العددية في جانـب سـيؤدي إلـى نقصان في مكان آخر لذا يتوجب علـى المهـاجمين الانتشـار بشكل سريع لسد هذا النقص ، ان الزيادة العددية ترتبط ارتباطا وثيقا بالانتشار والعمق في الهجوم بحيث تسمح بتطوير الهجوم ، وتلعب خبرات اللاعبين وتحركاتهم المدروسة سلفا دورا مهما في التوازن الهجومي فضلا عن **اللا انزراعيـة** فـي مراكـز اللاعبين .

ت١/ مربع (١٠×١٠) ياردة اللعب (٢ ضد ١)

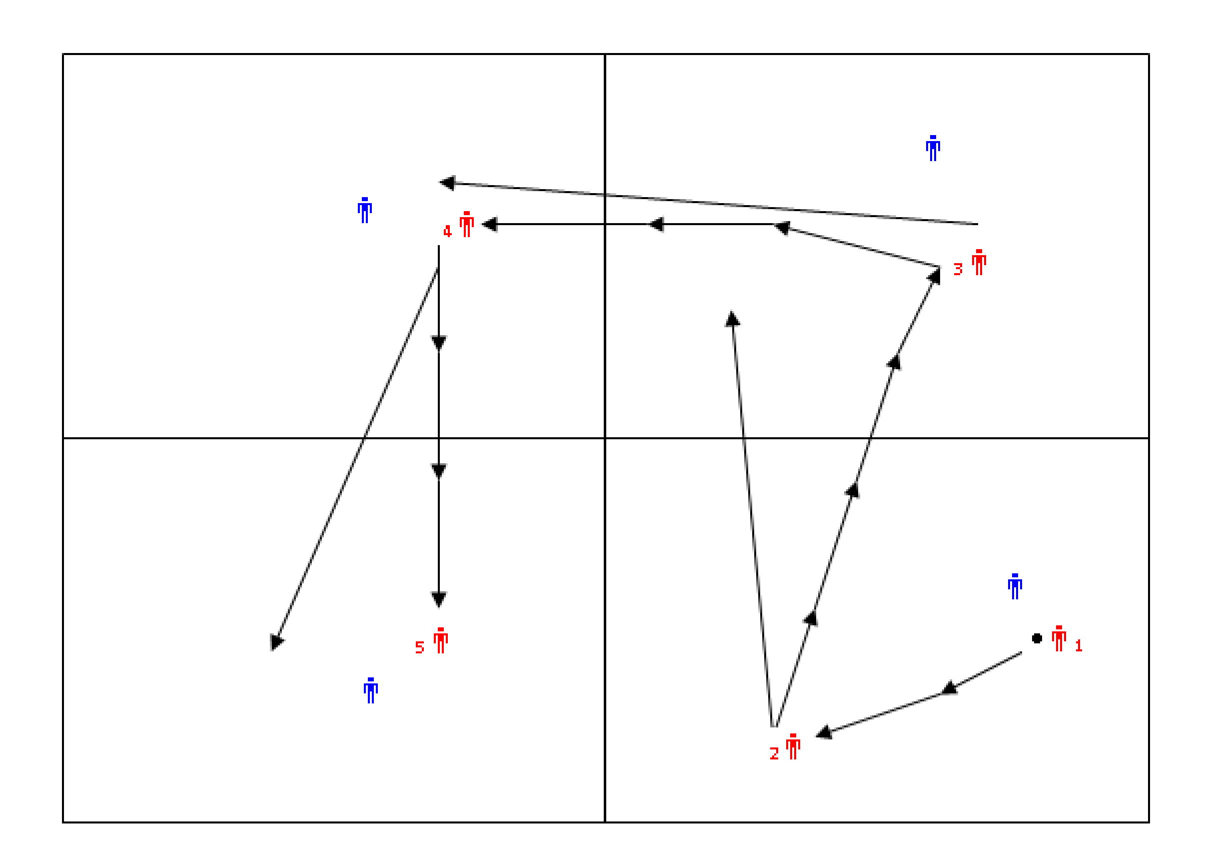
اللاعب(€ ١) مناولة إلى اللاعب (€ ٢) ثم

يتحرك إلى إسناده .



ت٢/ (٣ ضد ١) اللعب لمستين في مربـــع أبعــاده (١٠×١٠) ياردة . التأكيد على خلق الزيادة العددية بجانب الكرة .

ت٣/ مربع أبعاده (١٥×١٥) ياردة مقسم إلـــى أربعـــة أربـــاع متساوية ، في كل مربع مدافع ضد مهاجم عدا المربـــع الـــذي تتواجد فيه الكرة ، لا يحق للمدافعين الانتقال من مربع إلى آخر ، ولا يحق للمهاجمين الانتقال من مربع إلى آخر إلا في حالـــة مناولة الكرة إلى المربع الآخر لخلق زيادة عددية (٢ ضـــد ١) في المربع الذي تتواجد فيه الكرة .



الكرة عند اللاعب (€ ١) يعمل مناولة إلـــى اللاعـــب (€ ٢) يتضح وجود زيادة عددية للمهاجمين في المربع الذي تتواجد فيه الكرة ، اللاعب (€ ٢) يعمل مناولة إلى اللاعب (€ ٣) فـــي المربع الثاني وينتقل بدوره إلى المربع الثاني لخلق زيادة عددية في مكان تواجد الكرة .

يمكن تصعيب التمرين من خلال عدم تحديد المربع الذي تناول فيه الكرة بمعنى يحق للاعب المناولة لأي مربع يختـــاره مـــع محاولة المدافعين منع المهاجمين من ذلك .

ت٤/ التمرين السابق نفسه ولكن في منتصف الملعب الذي يقسم إلى أربعة أقسام متساوية مع وجود مهاجمان ومدافعان في كـــل مربع عدا المربع الذي تتواجد فيـــه الكـــرة إذ يتواجـــد ثلاثـــة مهاجمين ضد مدافعين .

ت٥/ التمرين السابق نفسه اللعب (٨ ضد ٨) +١ في ثلثي الملعب بوجود حارسي المرمى .

ان جميع ما تم ذكره من خلق الفراغ وتوسيع جبهة الهجوم وغيرها لا يمكن الاستفادة منها إذا لم يتم التصويب على المرمى وإحراز إصابة وتبقى عملية التصويب المرحلة النهائية من الهجوم وبدونها لا فائدة من الاستحواذ على الكرة أو القيام بعملية الهجوم ، ويجب عدم ضياع فرصة التصويب التي لا يتجاوز وقتها أعشار الثانية ، ان محاولة التصويب وفشلها أفضل من عدم المحاولة ، ونرى ان ضياع فرص التصويب **يعود للأسباب الآتية** :-

١. **قلة فرص التصويب أثناء التدريب** : ان الكثير من المدربين يركزون في تدريباتهم على الخطط الهجومية ، ولا يؤكدون على عملية إنهاء الهجمة بالتصويب .

٢. **الأنانية في التصرف** : ان الأنانية في التصرف تضيع الكثير من الفرص ، لذا يجب تشجيع اللاعبين على اختيار الموقف الأنسب للتصويب ، فلو كان اللاعب يملك فرصة تسجيل إصابة بنسبة ٩٠% وزميله يملك الفرصة ١٠٠% فمن الضرورة مناولة الكرة للزميل الذي بإمكانه تسجيل إصابة محققة .

٣. **التمارين غير الواقعية** : من الضرورة بمكان ان يكون التمرين مشابها لواقع المباراة وإلا فان جميع الجهود تذب سدى ، فتهاون المدافعون أو حارس المرمى أثناء أداء التمرين

سيسبب ضياع الفرصة للتصويب ، ان خلق فرصة حقيقية من خلال لعب حقيقي سيساهم كثيرا في نجاح عملية التصويب .

٤. **الأداء الفني الضعيف** : ان الأداء الفني الصحيح الذي يختاره اللاعب عند التصويب يؤدي إلى تسجيل إصابة ، فلكي تذهب الكرة بمستوى الأرض مثلا يتوجب اختيار التكنيك الملائم لهذا الأداء وأي خلل في الأداء الفني سيعني ذهاب الكرة مرتفعة .

عموما على اللاعب ان يحاول التصويب مدى ما سنحت الفرصة لذلك ، وهناك حالات لا **يشجع فيها اللاعب على التصويب هي** :-

١. عندما يكون هناك لاعب قريب ، ممكن ان ترتطم فيه الكرة عند تسديدها .

٢. عندما تكون زاوية المرمى ضيقة لا تسمح بتسجيل إصابة

٣. عندما تكون المسافة بعيدة جدا لا تسمح بالتسديد .

العوامل المؤثرة في التصويب :

هناك مجموعة من العوامل تؤثر في عملية التصويب هي :-

١. **قوة التصويب .**

٢. **دقة التصويب .**

٣. **سرعة التصويب**

وفيما يلي شرح وافي لكل عامل من هذه العوامل :

١. **قوة التصويب** : ان عملية التصويب سواء بالقدم أو بالرأس لابد ان تتمتع بالقوة لكي لا يستطيع حارس المرمى أو المدافعين من صد الكرة ، ومن الملاحظ ان القــوة الزائــدة عــن الحــد المطلوب تتطيح بالكرة بعيدا عن المرمى ، كما يجب الانتبــاه إلى انه كلما زادت القوة في تصويب الكرة كــان ذلــك علــى حساب الدقة ، ويقصد بالقوة الزخم الحركي المنقول من أعضاء الجسم باتجاه الكرة .

٢. **دقة التصويب** : الدقة معناها القدرة في إصــابة الهــدف ، والدقة تعد من العوامل الأساسية لنجاح عملية التصويب ، وفي أحيان كثيرة يحتاج المهاجم إلى الدقة في وضع الكرة في المكان المناسب الخالي من الحارس أو المدافعين . ومن الملاحظــات المهمة التي يجب الانتباه إليها ان المهاجم عليه التوفيــق أثنــاء التصويب بين القوة والدقة ، فكلما كان المهــاجم قريبــا مــن المرمى عليه عدم التهور لضرب الكرة بقوة كبيــرة لان ذلــك سيكون على حساب الدقة ، وكلما ازدادت خبرة اللاعبين تمكنوا من التصويب بقوة ودقة معا .

٣. **سرعة التصويب** : يقصد بسرعة التصــويب ســرعة أداء عملية التصويب من خلال سرعة اتخاذ القرار وسرعة تنفيذه ، فكثيرا ما نلاحظ المهاجمين ذوي الخبرة العالية لا يســتغرقون وقتا طويلا في التصويب من خلال إرجاع الرجل للخلف وكلما صغرت الزاوية بين رجل الارتكاز والرجل الضاربة كان تنفيذ

التصويب أسرع ، وكلما استطاع المهاجم الاستدارة بسرعة والتصويب كان ذلك أفضل ، فمنطقة الجزاء تكون مكتظة باللاعبين ولا يسمح المدافعين للمهاجم بالاستقبال ومن ثم التصويب لذا كلما اختصر المهاجم الزمن واتخذ القرار بسرعة عليه التنفيذ وعدم التباطؤ لان التباطؤ معناه ضياع الفرصة ، وكلما تدرب المهاجم على التصويب تحت ضغط المنافسين كلما زادت عنده سرعة التصويب فضلا عن القوة والدقة .

الهجوم عند الضربات الثابتة:

الضربات الثابتة يقصد بها الضربات الحرة(المباشرة وغير المباشرة) والضربات الركنية والرميات الجانبية وضربات المرمى وضربات البداية التي تحتسب لصالح الفريق المهاجم ، والتي يجب عليه استغلالها أفضل استغلال محاولا تنفيذ الخطط الهجومية التي من خلالها يمكن إحراز إصابة وعلى المدربين تدريب لاعبيهم جيدا على هذه المواقف ليحسنوا استغلالها كونها تتكرر كثيرا أثناء المباراة فضلا عن ان الفريق المدافع يفقد تركيزه لبعض الوقت أثناء حدوث مثل هذه المواقف .

أولا: الضربات الحرة:

وهي على نوعين (مباشرة وغير مباشرة) وكلما اقتربت من منطقة الجزاء كانت خطورتها اكبر وتزداد نسبة تسجيل الأهداف منها ، أما إذا حدثت الضربة الحرة المباشرة داخل منطقة الجزاء فإنها ستكون ضربة جزاء وكما هو معروف ان تسجيل إصابة من ضربة الجزاء تكون ذات احتمالية عالية ، ان

مدرب الفريق عليه ألا يهمل تنفيذ هذه الضربات وبـــأكثر مـــن خطة كون الهدف قد يأتي من إحداها ، والكثير من المباريـــات حسمت نتائجها من مواقف ثابتة .

الضربات الحرة عندما تحتسب لصالح الفريق المهاجم فان أول عمل يقوم به الفريق المدافع خاصة عندما تكون الكرة قريبة من منطقة الجزاء هو تشكيل جدار من اللاعبين لحماية جزء مـــن المرمى ، ولغرض تنفيذ الضربة الحرة من قبـــل المهـــاجمين فهناك اتجاهان هما :

١. **التصويب المباشر**

٢. **التصويب غير المباشر**

ان معظم الضربات الحرة المباشرة القريبة من منطقة الجـــزاء تنفذ بشكل مباشر إلى المرمى وكثيرا ما تنفذ هذه الضربة بشكل قوسي (منحني) من جانب الجدار أو من فوقه وهذه بحاجة إلى لاعب متخصص يجيد مثل هذه الضربات ، كما يمكن ان تنفـــذ هذه الضربة بشكل مستقيم باتجاه حارس المرمى مـــع محاولـــة متابعة الكرة المرتدة من الحارس من قبل احد المهاجمين .

أما الضربات الحرة الغير مباشرة فإنها لابد وان تمرر الكـــرة إلى لاعب آخر حتى يتمكن من تصويبها إلـــى المرمـــى ، ان الغرض الأساسي من تمرير الكرة هو احتســـاب الإصـــابة لان الكرة إذا دخلت المرمى مباشرة من ضربة حرة غير مباشر فان الإصابة لا تحتسب ،

وعند تمرير الكرة على المهاجمين ان يضعوا في اعتبـــارهم النقاط الآتية :-

1. **فتح زاوية للتصويب .**
2. **خداع المدافعين .**
3. **تشتيت انتباه المدافعين وحارس المرمى .**
4. **فتح الجدار .**

وعلى العموم يجب التنويه إلى ان أي خطة هجومية عند تنفيــذ الضربات الحرة يجب ان تكون مدروسة والفريق مدربا عليهــا جيدا كما يجب ان تكون هناك خطط بديلة في حال فشل الخطة الأولى أو عدم إمكانية تنفيذها وهناك العشرات مــن الخطــط الهجومية للضربات الحرة التي يمكن تنفيذها ، وعلى كل حــال على المنفذ أو مجموعة المنفذين ان تضع في اعتبارها النقــاط السابقة التي تم ذكرها عند تنفيذ الضربة الحرة .

ثانيا : **الضربات الركنية** :

تعد الضربات الركنية من الضربات الثابتــة المهمــة للفريــق المهاجم والتي بالإمكان إحراز إصابة **ويمكن تنفيــذها بطــرق عدة** :

1. لعب الكرة إلى العمود القريب .
2. لعب الكرة إلى العمود البعيد .

٣. لعب الكرة إلى خارج منطقة الجزاء ليكملها احد الزملاء .

٤. لعب الكرة قصيرة إلى اللاعب الواقف قرب اللاعب المنفذ

٥. اتجاه اللاعب باتجاه المنفذ واستلام الكرة وإعادة تمريرها للاعب الأول .

ولكل واحدة من هذه المناولات العديد من الخطط الهجومية التي يمكن تنفيذها

وهذه الخطط تبنى على الأسس الآتية :-

١. لعب كرة قوية أمام المرمى .

٢. المناولة القصيرة بين اللاعبين .

٣. أداء مناولة عند اللاعب المتحرك للقائم القريب ليمررها بدوره إلى الخلف .

٤. عمل مناولة إلى اللاعب غير المراقب .

٥. استخدام الخداع في التحركات .

٦. استغلال اللاعب طويل القامة والذي يجيد ضربات الرأس

ثالثا: الرمية الجانبية :

تعد الرمية الجانبية من الضربات الثابتة المهمة خاصة عندما تكون في الثلث الهجومي إذ يمكن الاستفادة منها وإحراز إصابة عندما تلعب بشكل مدروس ، ولكي تنفذ الرمية الجانبية **يجب ان تحتوي الخطة على النقاط الآتية أو بعضها :-**

١. استغلال اللاعب غير المراقب .

٢. لعب الكرة على شكل مناولة طويلة مشابهة للضربة الركنية عمل حركات مخادعة لخلق الفراغ .

وعلى المنفذ للرمية الجانبية الاهتمام بالنقاط الآتية :-

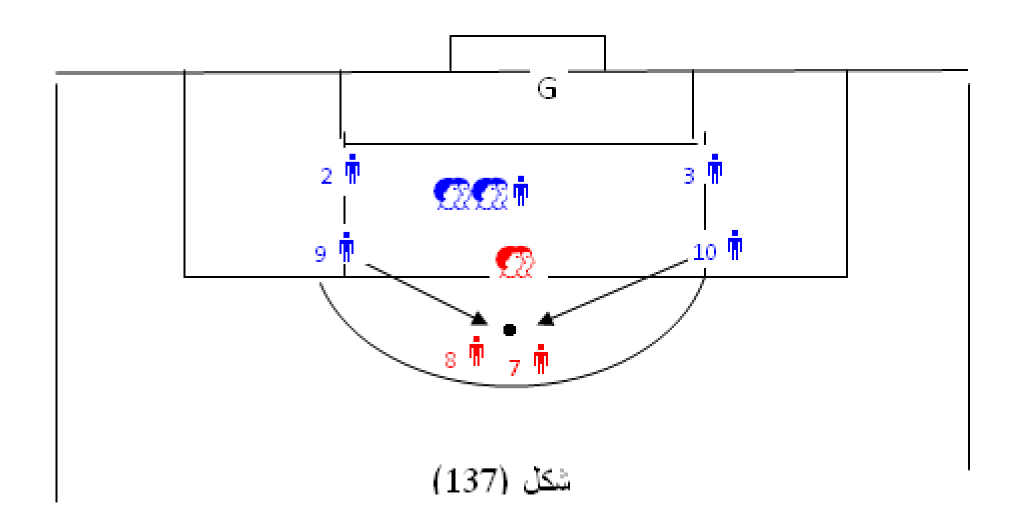
أ. رمي الكرة إلى اللاعب غير المراقب .

ب. اخذ الكرة بسرعة لاستغلال ضعف تركيز المدافعين .

ت. لعب الكرة للأمام .

ث. لعب الكرة بشكل يسهل سيطرة الزميل عليها .

ج. عودة اللاعب المنفذ للرمية إلى الملعب سريعا بعد التنفيذ .



شكل (137)

الضربة الحرة المباشرة داخل قوس الجزاء

ضربة حرة مباشرة داخل قوس الجزاء:

تعتمد الخطة الهجومية على عاملين أساسيين هما:-

أ. حجب روية حارس المرمى من خلال وقوف لاعبين كجدار يبعد عن الكرة من (١-٢) ياردة . فضلا عن تحرك هذين اللاعبين لغرض المتابعة ونؤكد على عدم انفتاح جدار هذين اللاعبين إلا في لحظة تنفيذ الكرة .

ب. وقوف لاعبان اثنان في موقع التنفيذ لغرض تشتيت انتباه المدافعين عن المنفذ الحقيقي .

أما عملية التنفيذ فتكون بأشكال عدة هي :

أ. يتحرك اللاعب (€٧) ليمر من فوق الكرة لغرض فتح الجدار المدافع وبعد أول خطوتين يتحرك خلفه اللاعب(€٨) لينفذ الضربة الحرة ، ومكن ان تنفذ بأكثر من طريقة :

١. لعب الكرة قوسية من يسار الجدار إلى الزاوية في خلف الجدار .

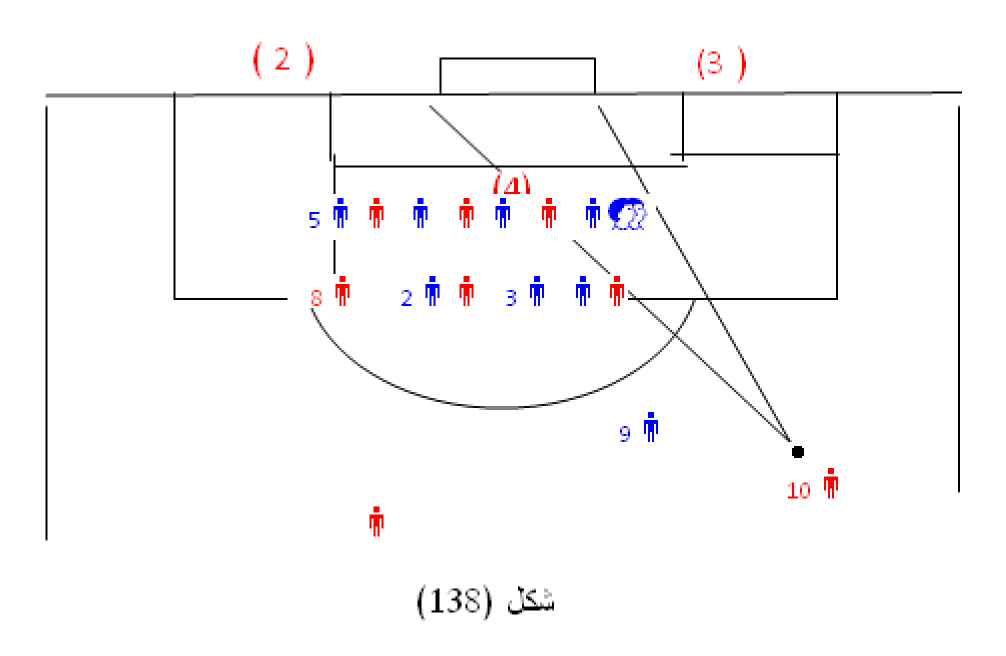
٢. لعب الكرة قوسية من يمين الجدار إلى الزاوية خلف الجدار

٣. لعب الكرة قوسية من فوق الجدار للزاوية خلف الجدار .

٤. لعب الكرة أرضية قوية باتجاه الجدار خاصة إذا تأكد المنافذ ان هناك لاعبين بالجدار يقفزون للأعلى .

٥. لعب الكرة أرضية قوية باتجاه الزاوية التي يقف فيها حارس المرمى لترتد منه ومن ثم ليكملها احد المهاجمين في المرمى .

ب. يتحرك اللاعب الأول (€ ٧) وهو ينفذ الكرة بالطريقة التي يراها مناسبة والتي سبق ذكرها .



شكل (138)

الضربة الحرة بين منطقة قوس الجزاء وزاوية منطقة الجزاء

الضربة الحرة بين منطقة قوس الجزاء وزاوية منطقة الجزاء

هناك خطط هجومية عديدة لتنفيذ هذه الضربة :

١. التنفيذ المباشر بمعنى لعبة الكرة مباشرة إلى المرمى ان كانت ضربة حرة مباشرة .

٢. لعب الكرة قوسية إلى المهاجمين في منطقة الجزاء .

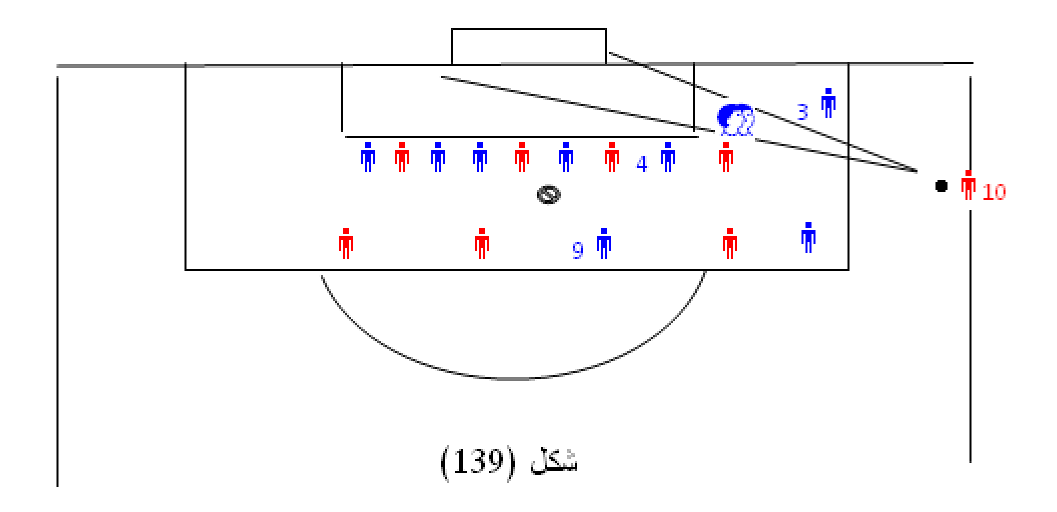
٣. من الممكن لعب الكرة إلى الجهة البعيدة إلى اللاعب (€ ٨) خلف المدافعين عند النقطة رقم (٢) والذي بدوره يلعبها باتجاهات ثلاث هي:-

أ. لعبها إلى الهدف مباشرة ان كانت ضربة حرة مباشرة .

ب. لعبها إلى الجهة المقابلة له عند النقطة رقم (٣) ليكملها احد المهاجمين إلى الهدف

ت. لعبها إلى الداخل عند النقطة رقم (٤) .

الضربات الحرة داخل الخط الجانبي لمنطقة الجزاء



شكل (139)

الضربة الحرة داخل الخط الجانبي لمنطقة الجزاء

يمكن ان تنفذ الضربة الحرة من قبل المهاجمين بعدة أشكال .

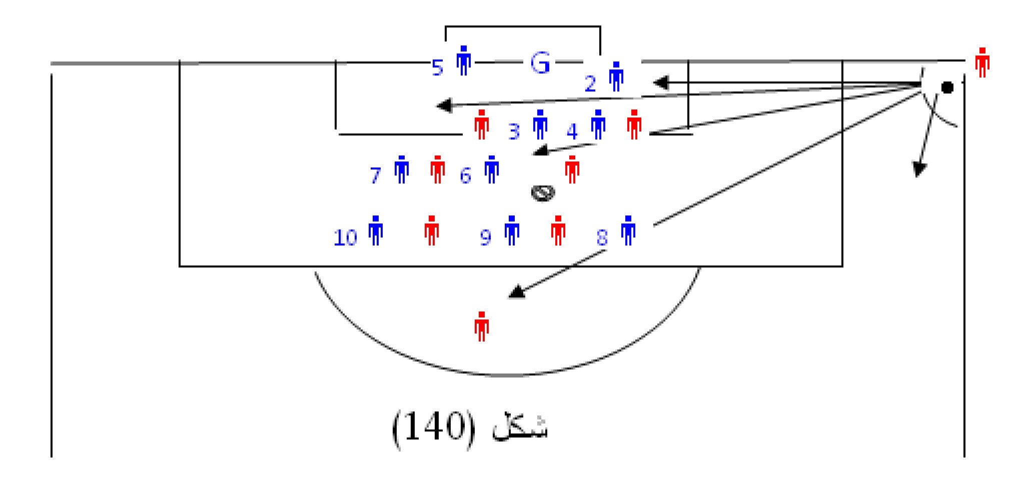
١. إذا كانت الضربة مباشرة يمكن لعبها إلى الهدف مباشرة .

٢. يمكن لعبها قوسية على رؤوس المهاجمين .

٣. يمكن لعبها قصيرة إلى اللاعب بجانب اللاعب المنفذ .والذي بدوره يلعبها إلى المهاجمين .

٤. يمكن لعبها إلى العمود البعيد بعيدا عن حارس المرمى للاعب القادم من الخلف ليعيدها إلى منطقة الجزاء .

الخطط الهجومية عند اداء الضربة الركنية :



شكل (140)

يوضح بعض الخطط الهجومية لتنفيذ الضربة الركنية

١. لعب الكرة إلى العمود القريب . ومن خلال هذه الضربة يمكن ان تقسم إلى أقسام وحسب خطة اللعب المتفق عليها وهي :-

أ. التصويب مباشرة إلى الهدف بالكعب .

ب. التصويب مباشرة إلى الهدف بالرأس.

ت. لعب الكرة إلى الزميل في العمود البعيد.

ث. لعب الكرة إلى اللاعب الزميل للخارج عند خط منطقة الجزاء ليقوم بالتصويب .

ج. إرجاع الكرة إلى اللاعب المنفذ الذي بدوره أما ان يعمل مناولة لداخل منطقة الجزاء أو يخرجها إلى اللاعب القادم من الخلف على خط منطقة الجزاء لتصويبها من خارج منطقة الجزاء .

٢. لعب الكرة إلى العمود البعيد وهناك جملة من الخيارات هي :-

أ. التصويب بالرأس إلى المرمى .

ب.عمل مناولة إلى العمود الثاني .

ت.عمل مناولة إلى نقطة الجزاء للزميل للتصويب .

ث.إخراج الكرة إلى خارج منطقة الجزاء للزميل لغرض التصويب .

٣. لعب الكرة على نقطة الجزاء ليقوم الزميل بتصويبها .

٤. لعب الكرة إلى خارج منطقة الجزاء ليقوم الزميل بتصويبها

٥. لعب الكرة قصيرة إلى الزميل الواقف بالقرب من المنفذ وهناك خيارات:-

أ.الاستدارة والمراوغة للدخول إلى منطقة الجزاء وتصويبها أو إيصالها لزميل في موقف أفضل للتصويب .

ب.إعادة الكرة إلى اللاعب المنفذ (كما تم التطرق إليها في ج النقطة ١) .

الخطط الهجومية عند أداء الرمية الجانبية في الثلث الهجومي :

يمكن أداء الرمية الجانبية عند الثلث الهجومي بعدة طرق :

١. لعب الكرة طويلة إلى منطقة الجزاء .

٢. لعب الكرة إلى اللاعب القريب الذي يعيدها إلى المنفذ والذي بدوره يعمل مناولة طويلة إلى داخل منطقة الجزاء .

٣. لعب الكرة إلى اللاعب المتحرك عند علم الزاوية وعمل كثافة عددية في منطقة الكرة .

المصادر والمراجع

١. جارلس هيوز: كرة القدم الخطط والمهارات ، ترجمة موفق مجيد المولى ، الموصل ، مطابع جامعة الموصل . ١٩٩٠.

٢. حسن عبد الجواد : كرة القدم ، بيروت ، دار العلم للملايين . ١٩٨٠

٣. محمد حامد الأفندي :كرة القدم، مبادئها وأصول تدريبها . القاهرة . عالم الكتب . ١٩٦٥

٤. سامي الصفار : الإعداد الفني بكرة القدم ، بغداد ، جامعة بغداد.١٩٨٤ .

٥. قاسم لزام صبر (وآخرون) :أسس التعلم والتعليم وتطبيقاته في كرة القدم . بغداد.٢٠٠٥

٦. حنفي محمود مختار : المدير الفني لكرة القدم . القاهرة ، مركز الكتاب للنشر . ١٩٩٨

٧. مفتي إبراهيم : الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم . القاهرة. دار الفكر العربي .١٩٨٤

٨. عبد المجيد نعمان و محمد عبده صالح : كرة القدم تدريب وخطط ، القاهرة . دار الفكر العربي .

٩. سامي الصفار (وآخرون): أسس التدريب في كرة القدم ، بغداد . جامعة بغداد. ١٩٩٠ .

١٠. مفتي إبراهيم : الدفاع لبناء الهجوم في كرة القدم . القاهرة . دار الفكر العربي . ١٩٩٤ .

١١. مفتي إبراهيم : الهجوم في كرة القدم . القاهرة . دار الفكر العربي . ١٩٩٠ .

١٢. الفريد كونزة : كرة القدم . ترجمة ماهر البياتي وسليمان علي حسن .الموصل. جامعة الموصل . ١٩٨٠

١٣. زهير الخشاب (وآخرون) : كرة القدم . ط٢. الموصل. جامعة الموصل .١٩٩٩.
١٤. حنفي محمود مختار : المدير الفني لكرة القدم . القاهرة . مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٨
١٥. مفتي إبراهيم : الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم . القاهرة. دار الفكر العربي .١٩٩٤

١٦. حنفي محمود مختار :التطبيق العملي في تدريب كرة القدم . القاهرة. دار الفكر العربي .١٩٩٥
١٧. موفق مجيد المولى : الإعداد الوظيفي في كرة القدم . عمان . دار الفكر للطباعة والنشر ، ١٩٩٩
١٨. طه إسماعيل (وآخرون) : كرة القدم بين النظرية والتطبيق . القاهرة. دار الفكر العربي .١٩٨٩
١٩. إبراهيم شعلان وعمرو أبو المجد : خطط الكرات الثابتة في كرة القدم . القاهرة . مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٧
٢٠. مفتي إبراهيم : تمرينات الإحماء والمهارات في برامج تدريب كرة القدم . القاهرة . مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٨
٢١. موفق اسعد محمود : التعلم والمهارات الأساسية في كرة القدم .عمان . دار دجلة ،٢٠٠٧
٢٢. موفق اسعد محمود : الاختبارات والتكتيك .عمان . دار دجلة ،٢٠٠٩
٢٣. كورت ماينل: التعلم الحركي ، ط٢ ،ترجمة عبد علي نصيف . الموصل ، دار الكتب ، ١٩٨٧
٢٤. ثامر محسن : واقع التهديف عند لاعبي الدرجة الأولى بكرة القدم . رسالة ماجستير منشورة . بغداد . كلية التربية الرياضية ، ١٩٨٢
٢٥. جارلس هيوز : التكتيك وعمل الفريق في كرة القدم . ترجمة طارق الناصري . بغداد ، مطبعة جامعة بغداد ، ١٩٧٤ .

٢٦. محمد عبده ومفتي إبراهيم : أساسيات كرة القدم . المنصورة . مؤسسة مختار للنشر والتوزيع ، ١٩٩٤ .
٢٧. وجيه محجوب : علم الحركة . ط٢. بغداد.دار الحكمة ، ١٩٨٩ .
٢٨. وجيه محجوب (وآخرون): نظريات التعلم والتطور الحركي .بغداد . مطابع وزارة التربية ، ٢٠٠٠
٢٩. يعرب خيون : التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق . بغداد . مكتب الصخرة للطباعة ، ٢٠٠٢
٣٠. عمرو ابو المجد و إبراهيم شعلان : طرق اللعب الحديثة في كرة القدم .القاهرة . مركز الكتاب للنشر . ١٩٩٨ .

الرموز المستخدمة في الكتاب

تعني المراوغة

⊗ المدرب

• كرة

€ مهاجم

Ψ شاخص

€ مدافع

دحرجة الكرة

حركة اللاعب بدون كرة

مناولة

السماح للكرة من المرور من بين القدمين ثم الاستدارة للحاق بها

الركض باتجاه ثم الاستدارة فجأة للركض بالاتجاه المعاكس

إرجاع الكرة ثم الدوران

حركة الخداع

€ منافس غير فعال

التصويب

جدار من اربعة لاعبين

€ جدار من ثلاثة لاعبين

جدار من لاعبين



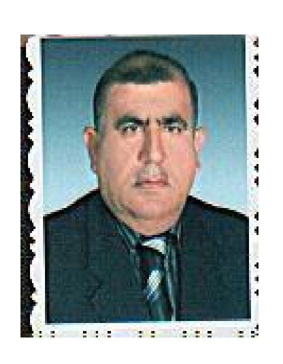
السيرة العلمية للأستاذ المساعد الدكتور سلام جبار صاحب الحمزاوي

- خريج الدراسة الإعدادية ١٩٨٠
- دبلوم تربية رياضية / معهد إعداد المعلمين بغداد ١٩٨٣
- خريج البكالوريوس جامعة بابل / كلية التربية الرياضية ١٩٩٦ الأول على الدفعة
- حاصل على شهادة الماجستير / جامعة بابل / كلية التربية الرياضية ٢٠٠١ الأول على الدفعة
- حاصل على شهادة الدكتوراه / جامعة بابل / كلية التربية الرياضية ٢٠٠٦ الأول على الدفعة
- حاصل على اللقب العلمي (أستاذ مساعد عام ٢٠٠٨)
- حاصل على عدة شهادات تدريبية من داخل العراق
- حاصل على شهادة تدريبية فئة (C) من الاتحاد الآسيوي لكرة القدم
- محاضر لعدة دورات تدريبية أقامها الاتحاد الفرعي لكرة القدم في محافظة القادسية

المناصب التي شغلها

- لاعب نادي المدحتية الرياضي
- عضو للهيئة الإدارية لنادي المدحتية الرياضي لثلاث دورات انتخابية
- مقرر فرع الألعاب الفرقية ٢٠٠١
- أمين مجلس كلية عام ٢٠٠٣

- مسؤول وحدة الانترنت في كلية التربية الرياضية عام ٢٠٠٥
- مدير التربية الرياضية في جامعة القادسية عام ٢٠٠٧
- مدير التربية الرياضية والفنية لجامعة القادسية عام ٢٠٠٩
- رئيس فرع العلوم النظرية في كلية التربية الرياضية / جامعة القادسية
- مدرب نادي المدحتية الرياضي لفئة الشباب ١٩٩٢ – ٢٠٠٠ وحصل على بطولة شباب محافظة بابل لثلاث مواسم كما وحصل الفريق على المركز الثاني لموسمين
- مدرب نادي المدحتية المشارك في بطولة كاس العراق ١٩٩٧ -١٩٩٨
- مدرب نادي الهاشمية الرياضي لموسمين ٢٠٠٠ -٢٠٠٢ حصل خلالها الفريق على المركز الثاني في بطولة شباب محافظة بابل
- مدرب لنادي الهاشمية الرياضي المشارك في بطولة دوري العراق للدرجة الثالثة
- مدرب لشباب نادي القاسم الرياضي توج فيها الفريق بطلا لبطولة شباب محافظة بابل



السيرة العلمية للأستاذ الدكتور عادل تركي حسن الدلوي

- خريج الدراسة الإعدادية المركزية في بابل ١٩٧٩
- خريج البكالوريوس جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية ١٩٨٣
- حاصل على شهادة الماجستير / جامعة البصرة / كلية التربية الرياضية ١٩٩٢
- حاصل على شهادة الدكتوراه / جامعة البصرة / كلية التربية الرياضية ١٩٩٨
- حاصل على اللقب العلمي (أستاذ مساعد عام ١٩٩٨)
- حاصل على اللقب العلمي استاذ ٢٠٠٥
- لاعب نادي الهاشمية الرياضي بكرة القدم
- لاعب نادي القاسم الرياضي بكرة القدم

المناصب التي شغلها

- رئيس نادي الهاشمية الرياضي من عام ١٩٧٩ لغاية ١٩٨١
- عضو هيئة إدارية لنادي الهاشمية من عام ١٩٨١ لغاية ١٩٩١
- رئيس الاتحاد الفرعي لرياضة رفع الإثقال في محافظة البصرة لعامي ١٩٩٣- ١٩٩٤
- مدرب نادي القاسم الرياضي بكرة القدم لموسم ١٩٩٢-١٩٩٣
- مدرب ناد ي الهاشمية بكرة القدم لأربعة أعوام .
- مدرب نادي المدحتية بكرة القدم لموسم ٢٠٠١-٢٠٠٢
- مدير وحدة شؤون الطلبة / جامعة البصرة
- مدير وحدة الأنشطة الطلابية / جامعة البصرة

- مدير وحدة الرياضة الجامعية .
- رئيس فرع الألعاب الفردية / جامعة القادسية من ٢٠٠١/٩/١٠ ولغاية ٢٠٠٤/٤/١٩
- معاون العميد للشؤون الإدارية / جامعة البصرة.
- مدير الوحدة الرياضة في جامعة القادسية من ٢٠٠/١٢/٣ ولغاية ٢٠٠١/٩/٣
- معاون العميد للشؤون الإدارية / جامعة القادسية
- أمين مجلس كلية التربية الرياضية ٢٠٠١/٩/١٠ ولغاية ٢٠٠٢/١١/٣٠
- معاون العميد للشؤون العلمية في كلية التربية الرياضية من ٢٠٠٣/٦/٢٥ ولغاية ٢٠٠٣/١٠/١٦
- م٠ لجنة الإسكان في الكلية ٢٠٠٦/١/٢٣ ولحد الآن
- رئيس لجنة الترقيات المركزية من ٢٠٠٧/٥/٢٨ ولحد ألان
- مدير مديرية التربية الرياضية والفنية من ٢٠٠٧/٨/٢٨ ولغاية ٢٠٠٩/٤/١٤
- عدد البحوث المنشورة (٢٩) بحث
- عدد الطلبة المشرف عليهم (٢٨) طالب ماجستير و(٣) طالب دكتوراه
- عدد المناقشات (٤٩) مناقشة